APRIL 13, WEDNESDAY

2022-04-13 09:22:55

Pt ablation/super H2O...the final

APRIL 14, THURSDAY

2022-04-14 09:36:01

"pulite" ieri tutte le NPs

Gli esperimenti che vanno fatti sono 3:

ultimo tentativo di funzionalizzazione con cloro per deposizione a freddo la prox. settimana-->XPS-UPS se positivo UV-SERS

TEM di controllo prox. sett. quando avremo fatto il contratto Bio-IOM, sia sulle nude che sulle "funzionalizzate".

Tenere una buona quantità (2 eppendorf concentrate) di nude per il SERS a 488nm, che si fa in cuvetta aggregando con NaCl (tanto la WF non conta a 488).

Servirebbe adenina micromolare in acqua, da fare. Cosa che mi scoccia terribilmente, perchè ho l'acqua centillinata, e fare le basse concentrazioni a colpo secco è un problema. Poi faccio i conti.

Se TEM sarà positivo anche per le nude, cioè saranno sufficientemente grandi come la volta scorsa (le condizioni operative di praparazione sono le stesse della volta scorsa) forse vale la pena fare una deposizione a caldo la prox settimana per XPS-UPS, vediamo se andiamo poco sopra i 4.9eV precedenti, ma con particelle più grandi ed uniformi, sicchè il substrato che preparo poi può andare ad UV-SERS per un tentativo rapido. Sopra i 5 eV circa di bulk non si può andare. Però quel timido segnale della volta scorsa mi dice che se WF è adeguata, vale la pena provare. Non si devono fare tentativi in soluzione...anzi forse sì, siamo sulla risonanza plasmonica, quindi devo tenere da parte allo scopo due eppendorf di sospensione concentrata, che per una cuvetta da 2mm bastano, sennò si aggiunge un po' di acqua, ed ovviamente un po' di adenina micromolare in acqua, per cui è ottimo, non serve neanche l'acqua.

quindi:

almeno 3 eppendorf concentrate di nude per la deposizione a caldo

idem 3 eppendorf di funzionalizzate per la deposizione a freddo

totale 3fdep+3ndep caldo+2nudeSERS488+2nudeSERS-UV+2fSERS-UV (che ho visto dagli spettri ottici essere un po' aggregate), così se ne va tutto quello che ho, 12 eppendorf. Bene, ci sto dentro di pelo. Se TEM è analogo alla preparativa scorsa lasciamo decisamente perdere Z-Pot e DLS, non abbiamo materiale a sufficienza, e prendiamo il dato della volta scorsa. Ho 14 eppendorf, praticamente 12, una è molto diluita.

devo funzionalizzare 5, facciamo 6 con la diluita eppendorf. Così vado anche meglio a centrifugare, cioè intendo che non devo sprecare un'altra eppendorf per bilanciare la centrifuga. Moreno dice che se fanno Raman io posso fare lo stesso i lavaggi e le centrifugazioni. Adesso allora prendo le 6 eppendorf e aggiungo HCl 10-5M, lascio a riposo e preparo l'adenina.

Ho messo 200 microlitri di HCl 10-5M, ho sonicato e lascio riposare, non uso il vortex. Ho preparato Adenina con istruzioni per l'uso: prelevare 10 microlitri a 1.5 ml per concentrazione micromolare (riferimento cuvetta). L'acqua scarseggia adesso. Ne avrò 100cc. Spero domani di poter fare l'ordine con Claudia. Per i 3 lavaggi delle 4 eppendorf dovrei farcela. Faccio i lavaggi dopopranzo, adesso non ne ho voglia ed è un lavoro delicato. Intanto lascio alla dolce funzionalizzazione. Quello che potrei intanto fare è la deposizione delle nude a caldo, così vediamo come viene lo strato con 3 eppendorf concentrate. Devo tagliare il silicio 1 cmx0.5 per XPS-UPS, ne faccio due pezzi. Il problema è che ho 45 minuti circa e non è un lavoro da lasciare a metà...posso preparare il silicio e rimandare alla prossima settimana, che è più savio. La prox. settimana devo fare due deposizioni ed il TEM, eventualmente, se la sorte è buona, spedisco anche a Cinzia. Le sospensioni per il SERS in liquido sono pronte per la prox. Metto da parte funzionalizzate e nude per il SERS-UV, e posso procedere con l'aggregazione delle nude per il SERS a 488, verosimilmente la prox. sett. dopo averle aggregate con NaCl per avere degli assorbimenti a 488nm. Oltre al Silicio, un'altra cosa che posso fare subito è controllare quanto NaCl in una cuvetta ha dato aggregazione. Devo ripreparare NaCl 0.2M, un piccolo volume, in cuvetta si addizionano qualche decina di microlitri, sceglierò la quantità dall'esame degli spettri precedenti con Moreno. Non so decidere da sola cosa sia meglio. Faccio la prox. sett. con Moreno, tanto 0.2M da fare è un attimo. Mi preparo i conti. Non servono per gli esperimenti UV, per cui userò acqua milliQ, 50 ml, stesso fialotto di prima, non posso permettermi di usare l'acqua certipur per queste cose, ne ho troppo poca. Poi nell'UV non serve aggregare per avere assorbimenti, le nude hanno lì il plasmone. Moreno ci aveva provato, per creare hot spots, ma abbassiamo la WF per cui è cosa che non dobbiamo fare in UV.

Appena mi riprendo dalla mazzata del latuda 37 a pranzo, la sera non te ne accorgi neanche, vado a fare i 3 lavaggi e all'ultimo controllo il pH. Servono 15+15+15 min di centrifugazione, totale 45min, più di operazioni intermedie saranno 20 min, un'ora almeno. Sono le 15.04, quindi ho circa fino alle 16.15, alle 16.30 devo partire per il treno per forza, per arrivare a casa alle 18.30. Devo mettere a posto tutto, perchè il dipartimento riapre martedì. Non ho impegni per i prossimi 15 giorni, per cui posso scegliere tranquillamente i giorni per venire a PD. La prima di maggio è una settimana intasata. Comunque ripassando le azioni da prendere: pesare equamente le eppendorf di Pt-HCl aggiungendo acqua certipur, scegliando per prima la fiala più piena. Mettere su la centrifuga 15 min 5000giri, andarmi a fumare una sigaretta in pace. Si va. Mi devo portare alla centrifuga una pipetta per il surnatante, un beacker acqua pura e una pipetta per acqua. Dimenticavo che dopo aver eliminato il surnatante devo addizionare acqua pesando e poi sonicare un attimo prima di centrifugare nuovamente. Le eppendorf pesavano circa 2.16g l'una. Sto ancora su questi volumi. Spero bastino 3 lavaggi per arrivare a pH neutro. Poi finiti i lavaggi aggiungo un pochino di acqua e sonico e metto via tutto. Poca acqua, mi servono concentrate, specialmente per la deposizione a freddo, sennò devo fare infiniti cicli di evaporazione a temperatura ambiente, poi a diluire si fa veramente presto. Almeno 3 eppendorf devono essere le più concentrate. Mezza pipetta pasteur o meno, regolarsi con l'occhio al volume nella eppendorf. MEglio fare l'operazione goccia a goccia. Il pH del primo surnatante è tra 5 e 6, tre lavaggi mi bastano di certo. Direi che sono precauzionali. Sono le 16.09, ce la dovrei

fare a pelo. Alla prox centrifugazione, invece di fumare, metto via tutto. E' la terza ed ultima. Ho soltanto un'ultima pesata da fare, prima della centrifugazione numero 3. Sto andando con la centrifugazione n. 4 perchè il pH del surnatante era ancora 6. Devo completare il lavoro, ho già avvertito che arriverò a casa alle 19.30, siamo solo io e mamma. Mi sono anche dimenticata di mangiare la mela, adesso non è più tempo, sono quasi le 17. Devo partire da qua alle 17.30. H. 17.03, mancano 3 minuti. Prima di estrarre il surnatante controllo il pH. Se non siamo ancora a 7 lo porto a 7 la prossima settimana, intando dò una sonicatina. Così fu, stando alla cartina tornasole, pare impossibile ma non siamo ancora a pH7. Ho sonicato e lascio ammollo, ho riportato a peso la eppendorf di saggio del pH, chissà che riesca ad ordinare altra acqua domani, DEVO. Ma questo cavolo di HCl, quanto ci vuole perchè se ne vada? Io la volta scorsa ho chiuso con 3 lavaggi, stavolta sarò più prudente, ne ho fatti già 4, la volta scorsa ho cambiato indicatore per disperazione, chiederò a Moreno se quello che sto usando è sufficientemente attendibile.

APRIL 15, FRIDAY

2022-04-15 15:08:15

ordini con Claudia

ne veniamo fuori presto, mi ha spiegato passo passo. Ho appuntato che per "l'ordine del TEM", quantità one, non lo facciamo rinnovabile così ci orientiamo un circa con le ore/anno. La "voce del piano" sarà 13062, mentre per l'offerta/ordine dei consumabili Merk sarà 13012, poi A4, D1. Si allegano i pdf delle offerte previo avere il GAE da Martina che rientra al lavoro mercoledì prossimo. Poi l'amministrazione procederà all'elaborazione dell'ordine.

Ho richiesto due confezioni di acqua, così per un po' siamo tranquilli.

Mercoledì 20 vado a PD e alle 9 contatto Martina per sapere il GAE. Spero Federico mi mandi l'offerta per il TEM martedì, così mercoledì in mattinata facciamo tutto.

APRIL 20, WEDNESDAY

2022-04-20 10:50:20

ordini

Federico appena può mi manda l'offerta per il TEM, il che vuol dire, non si sa quando. Medicina nucleare mi ha mandato il codice corretto e Diego penso in giornata mi manderà la foto dell'impegnativa corretta, poi mando loro la mail e mi faranno la prenotazione. Martina non mi ha ancora mandato il GAE che le ho chiesto, spero faccia presto, così posso ordinare l'acqua. Oggi la burocrazia ha la priorità su tutto il resto.

Lucio mi dice di controllare il pH dell'acqua che uso, perchè dovrebbe essere più acidina di 7, ed è una buona idea. Faccio la prova.

gae P0000644

2022-04-20 12:01:48

alle 11.47

L'ordine è già stato approvato, ora deve essere elaborato dai preposti allo IOM...bisogna solo attendere. Appuntamento mamma a medicina nucleare, venerdì 29 ore 8.45, fino alle 12 circa. Missione compiuta. Dovrà stare lontana dalle donne incinte e dai bambini perchè radioattiva. Manca l'offerta di Federico, bisogna attendere. E' quasi mezzogiorno...è tardi, per queste cose se ne è andata tutta la mattinata. Devo fare la prova di pH con una goccia di acqua certipur, e sperare di non doverne più usare per i lavaggi. Faccio subito. Infatti la certipur è un po' acidina al tornasole, come il surnatante e perciò non devo più fare lavaggi.

Arrivata l'offerta di Federico, fatto tutto, inserita anche questa nel sistema. Per il TEM posso procedere, l'acqua la devo aspettare, ma per fortuna posso farlo, perchè al momento non ho più lavaggi da fare. Le due approvazioni "degli ordini" sono arrivate, da parte del Direttore, che è responsabile dei fondi di istituto. Sono proprio contenta, ma è andata tutta la mattina.

Penso me ne tornerò a casa presto. Al più presto che posso vuol dire partire da qui alle 13.30, e prendere il treno delle 14.16, arrivo a casa alle 15.30. Mi sembra sia meglio cominciare domattina con le deposizioni su silicio. Adesso per un'ora e mezza almeno ho la botta del latuda. Magari domani, espletate le commissioni (occhiali, scarpe da cambiare e portafoglio per Diego, running store per Diego) sono più tranquilla. Così sarà, con buona probabilità Diego mi viene a prendere in stazione alle 15.20! Gli ho detto di tagliare l'erba domani, che torno tardi. Sembravamo due fidanzatini...lui mi pareva persino timido nel dirmi "penso di venire da te"...

APRIL 21, THURSDAY

2022-04-21 12:54:44

rifaccio le funzionalizzazioni con HCl

visto il pH dell'acqua certipur, circa 6, colore verdino al tornasole circa quello di HCl 10-5M, funzionalizzo con HCl 10-3 M rosso al tornasole, 200 microlitri come l'altra volta. Fatto. Sonicato. Adesso lascio a riposo mezz'ora poi inizio con le centrifugazioni ed i lavaggi. Domani alle 14 faccio i TEM delle funzionalizzate e non. Domani c'è pure sciopero dei treni, per cui torno tardi, parto dal dipartimento alle 17.30 per il treno delle 18.16, arrivo a casa 19.30. Analizzerò i TEM, e se sono positivi, deposito almeno a caldo le non funzionalizzate. Oggi vediamo se faccio in tempo a fare gli spettri ottici, sennò li faccio domattina.

Cetrifugazione 5000 giri 15 minuti: poco è precipitato. Forse l'acido era troppo concentrato e ha fatto complessi? Non so. Con Lucio abbiamo deciso per 10 000 giri 15 minuti. Certo, forse se le particelle si sono un po' sciolte, le ritroveremo più piccole alla fine. TEM è d'obbligo, domani alle 14, già fissato. Così ci rendiamo conto se c'è la possibilità di averne abbastanza e sufficientemente grandi da avere un eventuale SERS-UV. Primo lavaggio, surnatante un po' rosso, ma non più di tanto. Ora centrifuga 30 min 10 000 giri, ho perso un po' di particelle per strada prima, forse si sono formati clorocomplessi platinici, e nulla ci potevo fare. Ho cercato di non aspirare in pipetta le NPs sul fondo delle eppendorf. Non so se sarà sufficiente questo lavaggio o se ne servirà un altro.

Carlo mi ha appena chiamata che il telefonino per mamma è arrivato, cerco di tornare prestino, magari di far venire anche Diego. Con oggi potrei concludere la giornata con la funzionalizzazione ed i lavaggi...domani spettri ottici e TEM, che sono qui fino a sera. Tutto ok, il pH è praticamente a posto, ma ho messo su un ultimo lavaggio per scrupolo.

A che ora torno a casa? E' quasi mezzogiorno, la centrifuga finisce alle 12.15. prelevo il surnatante e aggiungo pochissima acqua , visto che poi dovrò depositare a freddo. Sonnico e fine. Verosimilmente posso partire da qui alle 13.30, treno delle 14.16, come ieri, arrivo a casa alle 15.30. Perfetto. Recupero il cellulare di mamma e vado da Carlo...anzi potrei far venire anche mamma se ne ha voglia, poi andare anche dall'ottico con lei, e dallo zio Franco, così lei è contenta. Anche lo zio Franco ha iphone. Diego ha tre visite private e non viene con me. Domani arrivo a casa alle 19.30 ed ho tutto il tempo di fare gli spettri ottici e

la deposizione a caldo, tagliare il silicio, fare i TEM...Mamma si tiene il telefonino nuovo, che non parla col mio sistema operativo del computer. Chiedo a Carlo quanto costa una batteria nuova per il mio, che mi basta.

Prelevato il surnatante, pranzo. A stomaco pieno aggiungo l'acqua, che devo stare veramente attenta con la pipetta, metà di quella che ho messo, no forse poche gocce solamente, sennò non ce la faccio a depositare. Per lo spettro ottico devo lavare ed avvinare la cuvetta e recuperare il tutto, che è prezioso. Con questo ho quasi finito l'acqua. Il pH del surnatante andava bene, così ho ridotto il volume e sonicato NPs molto concentrate. Finito, adesso pranzo.

APRIL 22, FRIDAY

2022-04-22 15:59:29

il da farsi

tagliare il silicio 0.5x1cm, due pezzi. Selezionare le eppendorf per il TEM di oggi

Farò la deposizione a caldo nel pomeriggio, o anche no, sarebbe meglio fare gli spettri ottici delle nude e funzionalizzate, dopo che avrò visto i TEM. Oggi pomeriggio elaborerò TEM. Solo dopo deposito, cioè la settimana prossima.

Stamattina la dò per persa, c'è una pesona che sta depositando sotto cappa, proprio davanti all'armadietto con la mia scatola...lo lascio in pace. Chissà che presto tolgano questa rumorosissima pompa di campionamento, oggi pomeriggio si potrà lavorare in pace.

Quindi le eppendorf per il TEM pe preparo poco prima di andare a biologia, devo partire tra le 13.30 e le 13.45. Poi lavorerò in pace all'elaborazione dati, poi il resto, sennò il resto alla prox. sett. Prima di tutto devo controllare le statistiche, poi farò gli spettri ottici. Poi le deposizioni, almeno so cosa deposito.

RISULTATI TEM:

Le NPs di Pt "nude" vanno lavate per bene, perchè c'erano più schifezze che particelle regolari. Per carenza di acqua penso di aver fatto una sola centrifugazione, forse un lavaggio e forse anche no. Probabilmente anche la superficie del target non era più molto buona, ed al bisogno futuro va rilavorato.

Le NPs "F", come funzionalizzate, erano regolari circa sui 20 nm. Queste hanno subito 4 lavaggi per HCl 10-5M con centrifugazioni a 5000 giri per 15 minuti. Poi, dopo l'ulteriore funzionalizzazione con HCl 10-3M, hanno subito almeno 3 lavaggi, con centrifugazione 10 000giri, 30 min...si trattava di togliere H+ e non di "purificare le NPs", dove la centrifugazione deve essere meno spinta per non precipitare anche "le schifezze"

PROSSIMI PASSI (discussi con Moreno)

depositare a freddo le "F" su silicio e mandarle all'XPS-UPS. sarebbe bene, su cuvetta super pulita fare uno spettro ottico prima di restare senza materiale. Questo la prox sett.

Appena arriva l'acqua procedere con i lavaggi delle "nude", facendo subito prima di tutto uno spettro ottico, farlo anche del surnatante recuperato alla prima centrifugazione.

Prenotare un TEM il 10 maggio sulle purificate, perchè, se non per il SERS in UV, serviranno per quello a 488nm.

Appena mi arriva l'offerta piazzo l'ordine di 2 cuvette Hellma da 2mm in quarzo, così ho le mie, esenti da contaminazioni. Porto franco per gli EPR, niente spese di spedizione. Dovrebbe arrivare, il tempo di farla. Fatto tutto, adesso manca l'approvazione IOM

Sono quasi le 16, alle 17.30 me ne vo...

APRIL 26, TUESDAY

2022-04-26 17:25:10

iniziata la deposizione a freddo delle "F"

Silicio 0.5x1cm, circa 40 microlitri depositati alle 9.46. Una bella bolla. Non ho idea di quanto ci metterà ad evaporare l'acqua a freddo, starò a vedere, ma non si profila come una giornata pesante, per nulla. In 10 minuti di una sigaretta, nulla è cambiato. In questi 3 fgiorni senza acqua non c'è null'altro che possa fare, mi manca il preziosissimo reagente che è H_2O ultrapura.

Adesso contatto Claudia...m ha detto che per avere l'urgenza devo contattare Stefano, che so oberato di lavoro...magari verso sera lo farò. Adesso lo lascio in pace. MAndato un messaggio skype, mi risponderà quando può.

E' passata un'ora e la goccia sul silicio è ancora là, tale e quale ad occhio. Mi sa che la prossima goccia la metterò domani, se continua così, allora prelevo pressocchè solo NPs, così è proibitivo. Ed era assai concentrata la sospensione. Imparo, indubbiamente.

Stefano mi ha risposto e prova a farmi "saltare la fila"

Ho scritto a Silvia, e gli ho consigliato di andare privatamente dal Dr. Caneva, si evita lo sconvolgimento di andare al Monsignor Negrin, non è roba per lei. Aggiungerebbe problemi a problemi...meglio essere ricevuti in uno studio elegante, non me la vedo al CSM...le farebbe troppo male come lo fece a me la prima volta che vi entrai...ero umiliata.

La goccia è dimezzata, ritirandosi tutta su un lato. Devo trovare il modo di depositare le NPs più concentrate. La goccia è assai dura da evaporare a freddo...non me la sento di andare a casa senza aver combinato che così poco...Spero per la prossima settimana di avere acqua e cuvette per proseguire...questa va per evaporare.

APRIL 27, WEDNESDAY

2022-04-27 10:52:24

tutto ok la deposizione

Il campione, sebbene concentrato da un lato, delle dimensioni di circa mezzo silicio, cioè 0.5cmx0.5cm, è bello marrone e non bianco, segno che la deposizione a freddo funziona mentre quella a caldo no, sul finale si ha il viraggio al bianco, e forse la sublimazione del presunto $PtCl_2$. XPS darà la sentenza finale. Devo chiedere a Cinzia se può andare bene anche questa deposizione su un lato. Ho ruotato campione e lastrina di rame assieme di 360° e non è cambiato nulla. Farò la rotazione del silicio a rame fisso, ma una volta che si sarà asciugato il tutto, adesso rischio troppo con tutta la bolla di sospensione depositata stamattina. Ho sbagliato. Appena Cinzia mi dà l'ok la chiamo e vediamo come può essere il campione per essere misurato.

Ho provato a ruotare, ed ovviamente ho dovuto fare il recupero con la pipetta...adesso veramente più di così non posso fare. Anche a caldo succedeva qualcosa di simile, iniziava a depositarsi da un lato, poi a forza di dai riuscivo a ricoprire la superficie. Il tutto "non è in bolla", forse nemmeno il piano di lavoro della cappa...in effetti, ho preso la bolla ed è così, e non di poco, ci sarà mezzo cm almeno di pendenza del piano di lavoro, che forse deve proprio essere fatto così per ragioni di sicurezza. Cinzia mi ha detto che se non riesco a farlo un po' uniforme, lei trova il silicio. Ho ruotato il campione in maniera da compensare per la deposizione precedente, speriamo riesca ad estendere la superficie misurabile perchè l'affinità per la porzione già depositata è ben più grande di quella del silicio nudo. Questa esperienza mi servirà per la prossima volta, dovessi depositare, metto prima la piastra in bolla. Adesso non mi resta che aspettare e dare una controllata di tanto in tanto, prima di andare via penso di poter aggiungere ancora sospensione, la bolla dovrebbe dimezzarsi all'incirca per il dopopranzo, poi volo a casa.

APRIL 28, THURSDAY

2022-04-28 07:30:25

chiamato anche Garmin Italia e risolto il problema

della selezione delle attività. Il nordic walking non c'è. L'operatore mi ha detto che mi conviene usare "camminata" più che "hiking". Bene, risolto anche questo.

Oggi quando torno preparo la scatola con le scarpe da laboratorio e cerco le Felmini, che senza suoletta di lana vanno bene in questo periodo, vedo un po' cosa ho da parte, anche una specie di mocassino in camoscio con le frange, per quando non piove...i bikers color tortora, che sono freschi e buoni, se non piove. Devo dare un'occhio a cosa ho. Mi serve solo per il transito casa-stazione-università e viceversa, cose comode per camminare e pratiche...il che vuol dire che mi viene in mente il biker di Rebellato color cuoio...ma lasciamo perdere, che è meglio. Poi d'estate vengo in macchina con i sandali o altro di estivo...devo sbirciare i miei armadi. Scarpe da ginnastica ne ho all'occorrenza.

Che noia però...adesso vado a vedere come procede l'evaporazione e a fumare. Sembra che la bolla sia abbastanza ben bilanciata e simmetrica. Speriamo bene che l'evaporazione dell'acqua sia abbastanza uniforme, adesso che ho adottato la "posizione compensatoria" del dislivello del piano di lavoro.

Allora, sono le 12.55, alle 13.30 parto da qui per il treno delle 14.20, arrivo a casa h. 15.30.

2022-04-28 11:26:59

partenza 12.30 a casa h 14.30

Spedito il campione, non ho più niente da fare. Ho riposto in ordine tutto, la prossima settimana, in cui si spera ad un certo punto arriveranno acqua e cuvette, non verrò a PD, la produttività è incerta e tengo i giorni di rientro per quando ci sarà lavoro. Moreno è d'accordo.

In Segreteria ho incontrato Stefano Mammi ed abbiamo parlato un po' assieme. Ovviamente gli ho detto che nel biennio covid, un anno mi è andato per leggere finalmente la Bibbia, che adesso mi sento più felice e completa. Finalmente anche quel tempo è arrivato. Mi ha detto che i veri sacramenti sono battesimo e comunione, mi pare comunione, non vorrei sbagliare. Il matrimonio è un'istituzione, già dalla genesi, ma non un vero e proprio sacramento, così come da Vangelo. Conosce Joice Meyer. Al mio confidargli

che le celebrazioni evangeliche a Lecce erano molto rocckettare, mi ha detto che certi sono così, e che in certe chiese all'ingresso forniscono pure i tappi per le orecchie! Loro a Bassano hanno una chiesa, sono sotto il nome di "assemblee di Dio in Italia". Così, mi viene da pensare che la Bibbia che avevo spedito a Mustier, potrei regalarla al nonno Sandro, che non sa più cosa leggere e Mariateresa non sa più cosa dargli da leggere. Certo è una lettura difficile...mi vien in mente il levitico in questo momento...magari con l'aiuto di Danila e mio, sempre che voglia il nonno Sandro, può farcela. Poi ha anche molto tempo.

Il treno con partenza dipartimento h. 12.30 è il primo treno utile via Cittadella. Mi verrebbe voglia di prendermi un panino alla pasticceria artigiana e di farmi quattro passi...non è da protocollo...

Sono stata molto contenta di parlare un po' con Stefano Mammi, è sempre stato un professore molto caro e bravo. E pure carino. Era giovanissimo all'epoca dei miei studi, ma si ricorda ancora il mio nome. Ci considerava tutti persone, e anche preziose probabilmente, al punto che mi hanno raccontato che dopo una pizza di laboratorio-io avevo il collegio per cui sono dovuta rientrare presto-ha esternato la sua fede e detto come e che "aveva trovato Dio", sconvolgendo tutti.

Io voglio fare due passi e mangiare un panino della pasticceria artigiana tonno e peperoni...sono in festa, il lavoro è finito, c'è il sole, e lo farò

MAY 9, MONDAY

2022-05-09 10:51:28

cose da fare in TL

finchè Moreno non mi dice che è arrivato il materiale di laboratorio a PD, io non ci vado-nulla posso fare-e faccio TL, con conguaglio a giugno. 1-Sto facendo burocrazia giuridica per Paolo-risolto 2-devo prenotare la mammografia per lo screening oncologico-scritta mail chiesto 16 giugno h 11.30 in poi, attendo-Fatto: 16 giugno h. 11.45 a Bassano 3-devo segnarmi in calendario quando sarà pronto il referto da Castelfranco di mamma, e passarlo a Diego e ad Ave.-fatto, online, mercoledì 11, o forse il 12, più sicuro, il sesto giorno lavorativo.

Pio oggi paga bollette con mamma, porta mamma dal dentista, va a prendermi gli occhiali dall'ottico, e se mamma si convince viene già su con tutta la famiglia (lui, mamma e gatta) nel pomeriggio.-disedetta del dentista, arrivano tutti nel pomeriggio 4-a fine lavoro, dalle 17, vado in palestra.

Il serramentista viene in settimana, se ho ben capito. Il pezzo l'ha ordinato...speriamo bene, perchè i pezzi sono 2...uno indispensabile, l'altro auspicabile, visto che è dall'anno scorso che glielo chiedo di sistemarmi queste due porte-finestre.

Quando avrò tempo passerò alla ferramenta a farmi sitemare le chiavi che mi hanno fatto e che non funzionano. 4-disdetta dietologa-fatto: detto ad Elena che non ce la faccio e che lo psichiatra mi ha sconsigliato di fare dieta, perchè non posso prendere le medicine che devo la sera, perchè non ho abbastanza calorie. 5-sentito Cominotto e chiesto di mettere il cavo nuovo da satellite, (sennò lui usava quello vecchio da antenna normale...quanto bisogna stare attenti!!) forse viene mercoledì mattina-fatto.

Sono le 10...e tutto è compiuto. Quando Cinzia avrà elaborato i dati, ci scrive a tutti e faremo le debite valutazioni e si spera programmazioni dello step successivo. Sarebbe bello poter arrivare a fare UV-SERS...certo con dei chiari risultati. L'altro giorno trovavo poco sensato fare l'adenina, perchè si vede bene in UV già di suo...certo...pura e concentrata, non micromolare...qui le cose cambiano...qui non si vede più niente se non con un auspicabile SERS. Ho la ricrescita dei capelli...brutta storia...l'ho fatta 17 giorni fa, quindi significa che sei accettabile per 15 giorni, al massimo. Mi devo rassegnare...adesso però non mi sento di farmi i capelli. Mi potrei tagliare le unghie in giardino, almeno quello...neanche quello...per il momento, me ne sto spaparanzata al dolce sole, e cerco di ricaricarmi

JUNE 20, MONDAY

2022-06-20 12:16:38

lunedì, purificazione e funzionalizzazione

adesso comincio coi lavaggi del nudo Pt già pronto, l'acqua era sulla mia scrivania. 5000 giri 15 minuti, almeno 3 ma anche 4 lavaggi. Uno l'ho già fatto di sicuro.

Nel frattempo dovrebbe arrivare Moreno e dirmi dove è HF, di cui non preparerò una soluzione, ma metterò il concentrato in eppendorf, magari 20 microlitri, devo valutare ad occhio e con la cartina la concentrazione, tanto non attacca il Pt. Vorrei una bella reazione rossa al tornasole.

Poi si va di almeno 4 lavaggi del funzionalizzato.

Devo cominciare dal pesare le eppendorf ed aggiungere l'acqua, fatto questo carico in centrifuga, e poi mi fumo una sigaretta, anzi me ne fumo una anche adesso.

Nel pomeriggio o quando ho tempo chiamo Federico per un TEM su PtF, ed uno sul prox. Pt. Se avesse tempo oggi pomeriggio, per PtF, poi potrei serenamente depositare già da oggi, proseguire anche domani, nel frattempo che ablo, e poi lavo, poi il TEM si potrebbe fare per dopodomani, cioè mercoledì. Meglio che gli mandi un messaggio adesso. Lui può fare TEM domani alle 16. Devo procedere col resto. Moreno sembra non esserci e se non mi trova lui HF non posso funzionalizzare. Il Pt NPs che sto purificando non mi basterà per entrambi i campioni, per cui devo ablare per forza, meglio cominci appena finite le purificazioni, non meno di 3 ore di ablazione.

Ho ancora una sessione di centrifugazione in corso, poi devo fare un altro lavaggio per sicurezza. Ho 8 provette, ma per un buono strato mi ci vogliono. Per cui meglio accenda subito il laser, che si scaldi, perchè per trovare HF, la vedo ancora un po' tortuosa, ed in più non so dove sia Moreno, che stia facendo, nè a che ora arrivi. Ha letto il messaggio ma non mi ha risposto. Dovrò fare come quando preparavo gli esami all'università: davo del mio meglio tutti i giorni, ma non sapevo prevedere quanto ci avrei messo, ma di solito facevo sempre in tempo...mettiamola così, si fa quel che si può, alla faccia di quello che avevo programmato. Anche il aser al delay di 150 microsec non va un tubo, troppo debole

JUNE 22, WEDNESDAY

2022-06-22 07:30:21

programma di oggi 21/6

funzionalizzare il Pt con HF già purificato ieri (il tutto è già nelle eppendorf)

Purificare Pt ablato ieri 3h

Ore 16 andare con due eppendorf concentrate al TEM

Domani ho il seminario cnr sul lavoro agile, che riuscirò a seguire mentre faccio le deposizioni-da pensare se farle ambedue a freddo...è che ho paura di fare confusione con le pipette, per cui, domani che ho il seminario deposito PtF a freddo, e giovedì, il giorno dopo, se ho finito quella a freddo, e quando l'avrò finita inizio quella a caldo che prende massimo 3 ore. Per venerdì dovrei farcela.

Fumo una sigaretta e poi comincio dalla cosa più difficile, la funzionalizzazione, ma comunque più leggera. Maschera agli occhi, mascherina chirurgica, doppi ganti, scape e camice, sotto cappa. L'acido, al 35%, molto concentrato, va messo nell'acqua, così si diluisce e non viceversa.

Sono pronta, scarpe e camice, adesso cerco la visiera e metto la mascherina. Prima chiamo Diego.

Finito con la purificazione del Pt di ieri, h10.20

Adesso sto centrifugando e porto a neutralità, in realtà pH6, partendo da pH1 le PtNPs-HF funzionalizzate stamattina.

Se riesco, anche prima del TEM faccio un po' di deposizioni, mi converrebbe iniziare dal Pt a caldo, così almeno una la finisco prima del TEM

h 14.14, ho cominciato mezz'ora fa la deposizione a caldo del Pt. Sono riuscita a portare a pH Neutro il Pt F. Continuo a depositare tutto Pt meno una piccola eppendorf che porto al TEM. Il film sembra quasi vetroso...molto diverso dalla volta scorsa con le NPs non purificate/selezionate. Questo lavoro di selezione/purificazione l'ho fatto molto bene, con più cicli della prima volta. Inotre non abbiamo mai depositato Pt purificato. Il TEM ci darà la risposta al nostro quesito, e stavolta al TEM porto un campione meno diluito del solito, per Pt e PtF.

Lo strato di Pt, all'atto finale delle evaporazione si è schiarito, e come vetrificato. Gli ultimi due strati li deposito a freddo, per non saper nè leggere nè scrivere. Il primo è già stato depositato, sono le h 14.53.

Tra mezz'ora mi dirigo al TEM con i due campioni Pt e Pt F.

Depositato l'ultimo strato: il penultino era tal quale ai precedenti. Fra TEM ed XPS ne verremo a capo.

Se non vuole evaporare in fretta, ha la notte per farlo ed io due giorni solo per l'evaporazione a freddo, ed un seminario CNR al giorno (mercoledì e giovedì), per venerdì dovrei farcela a spedire, o comunque a chiudere e compilare la busta per il corriere.

2022-06-22 09:34:47

22/6, giovedì

iniziata la deposizione di PtF a freddo. L'evaporazione è molto lenta, ho depositato alle 6 e sono le 7.30, e sarà poco più che dimezzata. Ho provato ad alzare il vetro della cappa. Comunque una deposizione, 1 eppendorf, ne ho 7.

Il corso sul lavoro agile del CNR comincerà alle 10, così la deposizione sarà meno dolorosa.

In un'oretta ho pulito i piani del laboratorio, ed anche quelli dello studio (scrivanie e strumenti) perchè queste cose non competono alla signora delle pulizie, che deve fare cestini e pavimenti, in 2 ore appena.

Così mi sono pulita bene pure il PC che ne aveva un po' bisogno.

Le eppendorf avanzate da ieri al TEM andranno per due spettri ottici, ma adesso non ne ho voglia, tra oggi e domani e venerdì li farò.

Il TEM è andato benone: un quarto d'ora di strumento per 2 campioni PtF e Pt (3rd generation), quattro immagini in tutto, quel che serve: la roba è buona, le NPs in media stanno tra i 20 ed i 30 nm, direi perfetto! Sono tornata a casa contenta ed ho detto: "Dio premia il duro lavoro", come sta scritto sulle mie piastrine cinesi...l'ho detto anche alla guardia giurata della vigilanza a biologia, che è stata molto contenta, e mi aveva controllato per bene all'entrata, ha voluto vedere pure il tesserino di UniPD, mai successo. Federico e Francesco sono entrambi dottorati, e nessuno di loro ha il tempo di fare ricerca per conto proprio, tanto è il lavoro che hanno con gli utenti...vista la mia esperienza a iom-elettra, con i scientists e gli utenti, io al momento giusto metterò anche il loro nome sulla pubblicazione, mi pare più che giusto. Mettono molata loro competenza, pagata a caro prezzo e non riconosciuta. Spero tutto vada per li verso giusto, poi farò loro una sorpresa...

Seconda eppendorf...mi sono azzardata a deporre prima che l'evaporazione precedente fosse completa, ed ho perso un po' di materiale perchè ho fatto debordare la sospensione. Ho dovuto recuperare con la pipetta il possibile, ed asciugare il rame ed i bordi del silicio, quindi rideporre. Ho visto una parvenza di strato sul silicio. Devo essere più paziente, che ho due giorni davanti e pure sue corsi, per addolcire l'attesa dell'evaporazione. Oggi mi sono portata il pranzo, un po' di insalata di riso e di pollo, avanzati ieri sera, e l'immancabile tozzo di pane. Questo perchè con il corso da seguire-mi sono portata le cuffie comode-a mezzogiorno non si stacca di solito, ed io, che sono su dalle 4 di stamattina non reggo, e dovrò mangiare ad orario solito, ore 12, davanti al computer con le cuffie su...ci sono abituata...i miei colleghi hanno orari diversi dai miei, io questi ho...lottare è inutile...magari se vado a letto più tardi mi sveglio alle 5...ma ieri sera alle 20.15 già dormivo, e dico meglio così, che non trovo neanche traffico.

A proposito di traffico...una cosa alla quale mi sto un po' abituando e che mi angosciava è il sorpasso tra i mezzi pesanti in autostrada...io vorrei stare tranquilla in seconda corsia, ed invece mi tocca superare...però per fortuna ai miei orari, la terza corsia è generalmente sgombra, ed il sorpasso con la mia macchina non mi inquieta. Io la terza corsia la eviterei potendo...ivi si sfogano le auto di grossa cilndrata, ed averle dietro non mi piace per nulla con un 1600 di cilindrata, che va al massimo a 150. La Venezia Trieste a due corsie con la mia macchina non la farò mai...la facevo con la lybra 1900, ma mi pareva di essere in un videogioco, uscivo a Trieste con l'adrenalina a 1000...anche lì il sorpasso tra mezzi pesanti faceva tendenza, roba da matti. Se da Porto devo andare a Trieste faccio le statali, da Porto a Padova, con le statali il kilometraggio è lo stesso, ma per 100 km, ci metti più di 2 ore, mai più, poi la Noventa di Piave-SanDonà, uscita Padova est è una comoda tre corsie...sorpasso tra mezzi pesanti a parte...pensavo che forse devono divertirsi pure loro...a me sorpassare non piace, mai. Sorpasso quando "devo liberarmi di qualcuno", o che mi sta addosso, o che

va troppo piano, ovvero un camion, o di qualcuno di potenzialmente pericoloso...preferisco andare tranquilla in seconda corsia a200 giri, come dovrebbe essere...prima corsia mezzi pesanti o veicoli lenti, seconda cosia 120-130km/h, terza corsia sorpasso. Invece alle ore di punta la terza corsia è piena di folli, altro che 130 all'ora. Sono proprio contenta del passante di Mestre...una gran bella cosa...stamattina mi sono venute in mente le ore di coda passate in tangenziale...mi sarà capitato due volte...mi sono messa pure a guardare un giornale di Barbie, e per poco non tamponavo quello davanti, quindi ho messo via il giornale, e probabilmente mi sono accesa una sigaretta, conoscendomi. Anche il telepass è una gran bella cosa, anche se a me di solito piaceva fare due parole con i casellanti...ma non prendevo l'autostrada tutti i giorni all'epoca. Quando sono scomparsi i casellanti ci sono rimasta un po' male.

Ieri ho chiesto ad Anna, in laboratoria come stava andando, e lei mi ha risposto: "si va a tentoni" ed io: "Anna, è normale tutti andiamo a tentoni, pure io, sennò vuol dire che qualcuno il lavoro l'ha già fatto". La cosa e piaciuta a tutto il laboratorio, che l'ha chiamata "una massima" ed Lucio ha aggiunto che questo era il frutto dell'esperienza...già io ho 51 anni, e ne ho vista passare di acqua sotto i ponti...

In laboratorio ai miei tempi di tesi e dottorato c'era una competizione serrata, seppure si lavorasse su argomenti diversi, e per me l'ambiente risultava molto difficile dal punto di vista intellettivo-perchè certe cose andavano contro le mie logiche-sia del punto di vista morale-contrarie alle mie leggi morali-, sia emotivo-umano-perchè credevo fermamente nel bene comune e nella collaborazione e pensavo che era così che si faceva la storia. Lavoravo giono, notte, feste, sabati, domeniche, persino Natale ed ultimo dell'anno...ero distrutta...in più in un certo periodo c'era pure la mucca pazza, e non mangiavo più carne...ma Donatella, una ricercatrice più grande mi disse che le proteine servivano per le mebrane cellulari, così ho mandato mamma a prendere bistecche di cavallo...ed in effetti provai un certo sollievo. In più, che io non lo sapevo avevo la depressione bipolare, adesso lo so, e la vita era durissima...prendevo sempre il treno all'ultimo minuto per quanto presto mi alzassi, e la mia povera mamma, un giorno l'ho fatta accelerare per passare il passaggio a livello, quando le sbarre stavano scendendo...per non perdere il treno...ero un po' "disperatamente estrema", poverina pure a me. Anche nello studio ero "senza misura", volevo approfondire tutto...adesso ci sono mezzi più istantanei di conoscenza/informazione, vedi la rete, allora internet era agli albori, ed averci un computer personale, un'utopia. Per fortuna la vita è migliorata, e non poco. Averci la tesi in un'unico file era un desiderio proibito. Le ricerche bibliografiche significavano giornate anche senza pranzo, a scartabellare cataloghi...ore a fare fotocopie...scrivanie con cumuli di fotocopie...le bibliografie erano incubi. Io con i potenti mezzi della rete a 25 anni di distanza ho scoperto che una certa analisi spettrale era già cosa pubblicata...e che quindi tutto un lavoro che avevo fatto lo avevo fatto "per sport", lascio perdere il mio stato d'animo, i mie ragionamenti e collegamenti...acqua passata, erano altri tempi, che furono, per fortuna e non saranno mai più. All'università, non dico una ma tutte, le persone brave e meritevoli ci sono, così come in tutti gli ambienti in cui si fa ricerca, anche se io da idealista mi rendevo conto che non tutti erano "dei fuoriclasse", bravi sì, preparati anche, ma fuoriclasse no. La cosa all'epoca mi faceva imbestialire, poveretta, mi mancava un po' di litio...anche di latuda...certo perchè i miei neurotrasmettitori erano scarsi o mal distribuiti ed io d'istinto li

creavo a furia stimolazioni esogene ed endogene. Quindi l'idealismo per me era molto stimolante. Anche il segarsi le gambe in nome degli ideali, ossa rotte ma testa alta. Vabbè che io ho sempre avuto pretese altissime...a lezione dovevo sentire la poesia...dovevo sentir suonare l'orchestra...ogni virgola doveva essere al suo posto ed averci il suo perchè, sennò io non capivo...o non capivo a tal punto da essere soddisfatta. Doveva battermi il cuore, in sostanza.
A furia di ossa rotte ho imparato a trangugiare rospi in silenzio...anzi no, ho sempre trangugiato i rospi, magari mi sfogavo coi discorsi in famiglia, specialmente con papà, poi ho imparato l'arte del silenzio. Le battaglie perse le lascio perdere, nel senso biblico, cioè che sono diretta e rispettosa-dopo aver meditato a lungo, ma se questo non porta a nulla, il che in senso biblico equivale al parlare agli stupidi (io non do mai questo tipo di giudizio verso nessuno al primo colpo, faccio almeno un tentativo), lascio perdere e vado avanti per la mia strada, con i miei "ideali", per quanto piccola cosa siano, di giustizia, di rispetto (anche se non concordassi), di lealtà, di ricerca della felicità (che penso finalmente di avere trovato). In fondo anche se non sapevo come si sarebbe configurata, ho sempre ricercato amore e felicità, in tutti i campi della vita. Penso che la vita di tutti debba essere bella, certo anche dura, e che gli si debba trovare un senso, per quanto piccolo, ogni giorno...questo era il segreto dei sopravvissuti ai campi di concentramento, secondo le analisi di Viktor E. Frankl, ex internato di Autswiz, medico e psicologo. Adesso, dopo tanti anni non certo facili di ricercatore sballottato per l'italia, malato e pieno di problemi, ma assiduo studioso, ho costruito "la mia squadra", con l'esperienza di vita e di ricerca accumulate...e finalmente anche sul fronte lavorativo mi considero "sistemata", ho la mia ricerca, il mio contratto di lavoro stabile, il mio istituto che apprezzo e conosco. A me un tempo la parola "sistemarsi" mi faceva rabbividire...sembrava scendere a compromessi con se stessi per i soldi...ometto il tipo di compromessi possibili che nella mia psiche non sono contemplati. Ma non siamo tutti uguali. Io quei pochi soldi li guadagnavo facendo la cameriera, sulla ricerca non transigevo, mai a compromessi per i soldi. Questa assieme allo studio erano per me sacri. Ah, ad un certo punto, in reazioni a politiche nelle assunzioni che colleghi ritennero scandalose (magari con qualche ragione, ma non sta a me giudicare...anche se dico che io avrei voluto tutti fuoriclasse), comprai un libro che lessi, dal titolo "mal di merito", la moda di un decennio fa. Certo ho visto emergenti "meritevoli", fare carriera, ma spremuti come limoni, costretti in continuazione a dimostrare...a dimostrare cosa? Quello "che rende", quello che attrae fondi e progetti...oberati dalle scadenze e dalla burocrazia, sempre nervosi e scorbutici...io per come sono fatta non potrei mai fare la loro vita, e lascio volentieri a loro quei salari. Io ho bisogno di serenità per lavorare bene, come tutti, ritengo. E di deviare nello studio, al bisogno formativo che ho, questo non dovrebbe mancare a nessuno.
2022-06-22 13:42:42

fatto il corso sul lavoro agile

un'oretta. Depositato, adesso se va bene ho almeno un'ora e mezza prima della deposizione successiva.

Il CNR dovrebbe finalmente a breve erogare il corso sui videoterminali, di cui mi manca ancora l'attestato. Il lavoro agile può avere max. 10 giorni in smart al mese, 8 a febbraio. A me conviene ancora il telelavoro, l'anno prossimo chiederò ben meno di 30 giorni a

trimestre in sede (rientri), Gianfilippo mi ha detto che è meglio che ne chieda meno, perchè se ho bisogno di stare in lab di più lo posso fare, ma non posso fare al contrario, cioè meno rientri rispetto ai contrattuali, che talvolta sono troppi, quelli che ho. Non penso il CNR abolirà il telelavoro in favore dello smart, perchè ci sono molti casi che resterebbero "fuori", tipo Roberta la mia collega, che fa mesi in Inghilterra e mesi a Trieste, quindi posso stare tranquilla.

Sistemate le presenze, devo solo inoltrarle a fine mese, o anche prima, ma comunque dopo venerdì.

Sono stata in biblio a consultare il cotton wilkinson 3 ed. Ambrosiana editrice, il mio dell'università. Complessi tra fluoro e Pt esistono, ma nulla è detto per esteso, tantomeno della stabilità di eventuali solidi.

Adesso non ho davvero nient'altro da fare ed aspettare quasi 3 ore un'evaporazione appena deposta la goccia, non mi va proprio. Ho deposto in totale 3 eppendorf, ne ho altre 4, lo strato è già buono, e domani ho il lungo corso sulla sicurezza, fra una deposizione e l'altra. Quindi adesso sbaracco e me ne vado, che sono appena rinvenuta e con ancora forze. Tra tre ore non so...con nulla in mezzo da fare perdo le forze, allora è meglio che me ne vada finchè sono in tempo. sono le 13.42.

JUNE 27, MONDAY

2022-06-27 06:59:51

alla mia squadra

Cara Cinzia,

Ho appena consegnato per la spedizione i campioni Pt-F e Pt 3 (terza generazione), la base di platino NPs è sostanzialmente la stessa dal punto di vista dimensionale, circa ad occhio 30-25nm, con qualche piccola eccezione, ovviamente.

Questa è l'ultima spiaggia, vi informo, più di così non si può fare. Quindi chiedo impegno da parte di tutti, non penso proprio esista un'altra carta da giocare. Le particelle di Pt puro sono ottimizzate al massimo delle possibilità, secondo me. Se le altre, polidisperse, senza sodio, di dimensione media 5nm (secondo l'esperienza di Moreno, troppo piccole per dare SERS), avevano una WF di 4.9 eV, media, come hai detto, erano "bruttarelle e disomogenee", comunque stabili, qui qualcosa nel Pt 3 deve essere per forza cambiato nella peggiore delle ipotesi solo per quanto riguarda l'ampiezza della distribuzione delle WF attorno al valor medio. Ma finché non misuriamo, io non azzardo di ipotizzare altro. Anche la purezza è di molto migliorata, dalle analisi TEM, non a costo zero, ovviamente, anche qui non posso spingere più di così, ed il TEM è stato super positivo su Pt3 come anche su PtF finali, non possiamo avere più di così.

Per quanto riguarda il "Pt-F", se esiste, se è stabile il mio libro sacro di chimica inorganica avanzata (macro) nulla dice, ma dal punto di vista della preparazione, del fluoro ci dovrebbe essere, sai bene, forse potrebbe essere instabile, e come ben sai, le certezze non fanno quasi mai parte del nostro lavoro presente. Possono diventarlo, ma dopo. Ignoro la stechiometria del Pt-F, non so se tu vedi il numero di ossidazione di Pt , nel caso positivo si può ricostruire.

Ecco, con i migliori auspici, affido a te questi campioni, che nella migliore delle ipotesi passeranno all'UV-SERS, almeno la probabilità è alta per il Pt3…in teoria avesse una WF "piccata a 4.9 eV, ci sarebbero speranze (laser 4.6 eV). Pt-F, è un uovo di Pasqua.

La superficie del Pt 3 su Si è a zone di morfologia un po' differente, col laser al SERS si può fare selezione spaziale, da te non credo. E' stato depositato a caldo. Pt-F, data l'esperienza con Pt-Cl a freddo, invece. Anche l'aspetto della superficie del Pt 3 è un po' diverso da quello precedente da 5 nm.

Attendiamo tutti quanti i tuoi responsi,

Buon lavoro,

Ciao a tutti e grazie, Barbara

2022-06-27 07:02:55

proposta ludica

Lucio,

Ho parlato con Moreno e mi rimanda a te. Vale l'invito che rivolgo al gruppo tutto di un pranzetto da me al mare. Francesca non se mangia pesce, non so sei sia vegetariana purista, ma qualcosa da mangiare riuscirò a darle comunque. Con un gran calore eviterei la grigliata, e proporrei una bella impepata di cozze (sono brava testata) e di lupini. Pane e brodetto è testato che sazia a sufficienza. Io adesso stacco per 15 giorni poi sono libera e si potrebbe organizzare la cosa, cioè devi pensarci tu che hai tutti i contatti.

Un caro saluto Barbara

PS: portatevi il costume ed un asciugamano, ciabatte pure. Il mare è a 5 minuti a piedi, e se non troppo affollato si può pure andare in auto, in caso di pigrizia. Se preferite la piscina, serve la cuffia, ne ho alcune ma non abbastanza per tutti. Comunque mi farai sapere che sarei contenta di fare un po' di festa, sperando le ultime mie misure sperimentali diano esito positivo-la festa sarebbe super, ma in ogni caso la coscienza a posto ce l'ho, più di così allo stato attuale delle cose non posso fare, penso di aver raggiunto il limite, per cui festa comunque. Io abito in via Barbarigo n. 24, porto Santa Margherita (VE). Conviene usare il navigatore Waze del cellulare. Sono circa 98 km da qui, in Dipartimento in 1h15 si arriva, in genere, evitando le ore più trafficate, Waze te lo dice. 6euro.50 a tratta, conviene l'autostrada o ci vogliono 2h30, per esperienza. Pagate autostrada e gasolio, che alla pappa ci penso io.

2022-06-27 08:03:48

una volta all'anno ti scrivo

Caro Roberto,

Scrivo a te perchè mi hai sempre dato ascolto e risposta, e ti stimo.

Sono in lab, ho appena iniziato, alle 6, ed ho un tempo morto lungo adesso, quindi ne approfitto.

Guardo i telegiornali a flash, poco pochissimo, non cambia mai niente, se non peggiora addirittura. Me li racconta mio fratello, ingegnere meccanico intelligente. Guarda Roberto, da molto tempo seguo solo TG2Motori…NHL world Japan, che era il mio canale preferito

su satellite, è diventato inguardabile, si parla solo di ecologia e di guerra. Penso al mio lavoro, alla mia famiglia, ai miei studi, e cerco di far finta di niente. Stamattina però mi sei venuto in mente tu.

Qualche punto su cose che si possono dire ed altre che i politici non dicono, forse perchè non capiscono, forse non so, per il bene pubblico no di certo, penso che alla gente debbano essere date prospettive e speranze perchè regni un po' di serenità. Queste sono le cose che hanno tenuto in vita la gente ai lager, fino alla liberazione. l'uomo in cerca di senso, Viktor E. Frankl, medico psicologo internato ad Autswiz.

Nel Biennio COVID, col rallentamento del lavoro, ho studiato la Bibbia, sotto la supervisione di un frate e di un missionario Comboniano, ci ho messo un anno full time, è stato molto impegnativo, ma era un mio sogno di ragazza. Io faccio ricerca spontanea a tema libero, anche, con queste cose non si pubblica, certo, ma non mi interessa, non si deve mai dimenticare che la formazione di una persona deve essere continua, e se vuoi aprire un po' gli occhi sul mondo. Con questo lavoro che ho fatto però potrò regalarti un paio di perle di saggezza.

Dal libro della Sapienza, che renderei obbligatorio, assieme a quello dei proverbi ed al Vangelo, posso dirti che ho imparato una cosa, che forse già facevo ma di cui non mi rendevo conto. In sostanza non si deve perdere tempo a parlare agli stupidi (Antico Testamento, libri Sapienziali)…nel Vangelo si dice che in un certo senso si ha l'obbligo morale di correggere il prossimo e se questo recepirà, entrambi sarete in grazia di Dio. Io non giro le spalle a nessuno, a priori, ma alla seconda volta, se costui si comporta da stupido, taglio.

Dato che ci siamo ti mando, in seguito, una mail con degli estratti abbondanti dalla Bibbia, per quanto concerne La Sapienza. Basta buona volontà ed andare per esempio con parole chiave su "la Bibbia.edu", io consiglio la CEI2008, cioè l'attuale, l'altra è roba per filologi.

Io parecchi mesi fa scrissi due mail a Draghi, perchè stavo soffrendo molto, te le inoltro in seguito. I frutti non ci sono stati, visto che l'Ucraina è rasa al suolo, e Putin ci ha chiuso i rubinetti del gas. Per non parlare dei rifornimenti di armi a quel folle di Zelensky: è colpa sua se il suo paese è raso al suolo, come avevo scritto a Draghi, se hai a che fare con uno più forte di te è saggio cedere e salvare il popolo…tanto la Crimea non è rendesse l'Ucraina poi così florida, visto che siamo pieni di badanti e donne di servizio ucraine qui in Italia…i mie colleghi amici ricercatori ucraini, lavoravano al Max Plank in Germania, mica a Kiev…se ne guardavano bene…

Poi questa fissa di Zelensky di entrare nell'Unione Europea, se non addirittura nella NATO, mica la capisco. Cosa va cercando? L'unione europea è nata per non fare la guerra in Europa ed imparare a darsi una mano e a crescere insieme, con rapporti di buon vicinato, perchè prima era una catastrofe. Direi che Zelensky, se era furbo, doveva mettersi con Putin, non con fargli la guerra, è Putin il suo vicino di casa, mica l'Europa. Che ci andasse lui al fronte, che lo vedi lì bello florido a predicare che sembra uscito da una beauty farm. E' un esaltato, non applica il metodo scientifico, e questi sono i risultati…e l'Europa che gli va pure dietro a questo qui…Capisco Biden, che è un guerrafondaio, ma noi? Cosa ha risolto l'America in Afganistan? I talebani sono ancora lì, non si esporta la democrazia, è

impossibile, e poi nemmeno conoscendo la cultura di un popolo…hanno il Corano, che non conosco a sufficienza, e ora non ho tempo, ma mi pare di leggere certi libri dell'Antico Testamento…ad un certo punto non ne poteva più nemmeno Dio, e ha "mandato suo figlio". Le bombe non servono a niente, non risolvono niente. Ah, anche la donna non era levata alla dignità di una persona prima di Cristo…averne molte era simbolo di potere…erano delle cose in un certo senso, come per i talebani.

E questi americani ad uccidere Geddafi cosa hanno risolto? Era veramente lui il cattivo? Che diavolo vengono qui barconi dalla mattina alla sera, che qui nessuno li vuole? Con quale progetto?

Dai dai, che cambio discorso…ma intanto mi sono sfogata con te…

Rubinetti del gas: mio fratello mi ha detto ieri sera che è passata veloce una notizia che Putin li ha chiusi. A me il gas serve, come a tutti, ma capisco pure che Putin ne abbia piene le tasche. Mio fratello dice che in Italia il gas lo abbiamo, basterebbe iniziare subito a trivellare come disperati (lo diceva anche Enrico Mattei) dall'oggi al domani, che molti impianti già ci sono ma sono stati chiusi per via degli ambientalisti. La chimica dice $CH_4=CO_2+H_2O$, la combustione più pulita che c'è…certo che a noi non piace molto la CO_2, e nemmeno a Greta Tumberg, ma è il male minore. In tutti gli altri processi di combustione ci sono molte molte altre schifezze. Mio fratello mi ha detto, sempre ieri sera che la Germania ha riesumato le centrali al carbone…è lì oltre alla CO_2 c'è il resto.

Cicli di Born e Haber: chimica inorganica del primo anno…bisogna usarli sempre quando si pensa di fare qualcosa….servono a fare i bilanci pro e contro, vantaggi e svantaggi…per farla semplice, che stai a fare energia pulita se per farla inquini di più? E così si può applicare lo stesso schema a tutto. Io non credo all'auto elettrica, se un giorno avremo un motore ad idrogeno, il discorso cambierà. Sarebbe meglio che Elon Musk cambiasse attività alla svelta, visto che è volonteroso ed uno tra i più ricchi al mondo. Come si fa l'energia elettrica: in tanti modi…quanto sono efficienti e puliti? Il pannello solare al silicio è una bella cosa, ma "l'impresa non vale la spesa" come dicono i meridionali…ora che l'hai ammortizzato è pressoché "da buttare". Io di certo non mi posso permettere una simile spesa. Il pannello basato su organico…l'organico è fragile, e l'impresa vale la spesa per applicazioni particolari, quando non vi siano altre alternative, e si sia disposti a spendere molto, con durata che è quel che è…talvolta si è disposti a pagarne il prezzo, dipende dalle circostanze.

Centrali nucleari: Una bella cosa il nucleare…tanta tanta energia, tante speranze…ma la fissione produce scorie radioattive che nessuno vuole, ovviamente, alla faccia della sicurezza dell'impianto. Per il resto è pulita, scorie a parte. Bisognerebbe vedere quante sono queste scorie…io non me ne intendo, ma ho visto molti anni fa in documentario dove inabissavano fusti, o li metteranno nelle miniere di sale. Non un bel ricordo ho, ovviamente. Ed i tempi di decadimento me li ricordo lunghissimi…basta andare a guardare, ed ora non ne ho voglia. La vera energia nucleare pulita, è quella da fusione nucleare…lì non ci sono scorie radioattive da smaltire. Il progetto iter saranno 20 anni che lo conosco e che va avanti, e Dio sa mai che ci si riuscisse…ma potrebbe essere anche di no. Certo, questi rischi

si devono correre, sennò il mondo non va avanti. Si deve sempre tener conto che se madre natura non vuole, c'è poco da fare…comanda lei.

I motori del cuore: il migliore che ho conosciuto era il mio turbodiesel 1900 Jtd common rail, della lancia lybra, neanche il 2000 BMW360 turbodiesel era così emozionante, trazione posteriore a parte, che mi piaceva molto. Il common Rail era una tecnologia che utilizzava anche parte dei gas di scarico "per la propulsione?" Insomma nel motore ci rientravano. Con un pieno di gasolio facevo Bassano-Bari e non ero ancora in riserva. Una favola. Peccato che per un malore alla guida l'ho sfasciata contro un muro…il mio vecchio catorcio. L'auto aveva pure un cuscinetto gonfiabile per il supporto lombare, e la prima volta che sono scesa a NNL, la prima tappa la feci a Campobasso. A 3000 giri, 90km/h entrava il turbo, che ti tirava come una forza della natura dal muso della macchina di sotto…non lo dimenticherò mai. Adesso ho una golf 1600 euro 5 turbodiesel, che la turbina non sai nemmeno che ci sia…vabbè, almeno mi restano dei bei ricordi, coi quali rivivere quelle emozioni.

Adesso chiudo, poi ti mando il resto che ti ho anticipato.

Come per tutto nella vita, nell'energia, nella guerra e nella pace, ci vogliono i compromessi, costruttivi possibilmente, e questi si riescono a fare solo tra persone intelligenti, sennò si fa la guerra, come nella preistoria (magari fosse solo preistoria), ci voglio delle visioni sul futuro, delle prospettive, anche di fatica, ma di speranza, ci vuole sincerità, ci vuole un progetto. La gente è stupida, sì, anche ma anche no. Stupido è chi non sa che direzione prendere, da wikipedia, o come diceva Forrest Gump, che preferisco, "stupido è chi lo stupido fa". Talvolta più che stupida la gente è confusa. Mi pare di aver sentito dire che Einstein diceva che sei sei bravo puoi far capire la relatività ad un bambino di due anni…forse di 6, ma prendiamo la sostanza.

Ultima cosa: ma perchè Roma non sa fare la raccolta differenziata? Anche a me rompe ogni tanto…ma qui in Veneto siamo diventati piuttosto bravi

Metto tutto ciò nelle tue mani. Tu so che già sai, ma magri non hai tempo di scrivere, come me. Se puoi, spero tutto questo possa dar frutto.

Sono assai stanca, un caro saluto Roberto. Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/
JUNE 29, WEDNESDAY
2022-06-29 17:07:06
pubblicato 2 libri su amazon

mi sono sollevata di un peso!   dimenticato questo una volta all'anno ti scrivo Caro Roberto,

Scrivo a te perchè mi hai sempre dato ascolto e risposta, e ti stimo.

Sono in lab, ho appena iniziato, alle 6, ed ho un tempo morto lungo adesso, quindi ne approfitto.

Guardo i telegiornali a flash, poco pochissimo, non cambia mai niente, se non peggiora addirittura. Me li racconta mio fratello, ingegnere meccanico intelligente. Guarda Roberto, da molto tempo seguo solo TG2Motori…NHL world Japan, che era il mio canale preferito su satellite, è diventato inguardabile, si parla solo di ecologia e di guerra. Penso al mio lavoro, alla mia famiglia, ai miei studi, e cerco di far finta di niente. Stamattina però mi sei venuto in mente tu.

Qualche punto su cose che si possono dire ed altre che i politici non dicono, forse perchè non capiscono, forse non so, per il bene pubblico no di certo, penso che alla gente debbano essere date prospettive e speranze perchè regni un po' di serenità. Queste sono le cose che hanno tenuto in vita la gente ai lager, fino alla liberazione. l'uomo in cerca di senso, Viktor E. Frankl, medico psicologo internato ad Autswiz.

Nel Biennio COVID, col rallentamento del lavoro, ho studiato la Bibbia, sotto la supervisione di un frate e di un missionario Comboniano, ci ho messo un anno full time, è stato molto impegnativo, ma era un mio sogno di ragazza. Io faccio ricerca spontanea a tema libero, anche, con queste cose non si pubblica, certo, ma non mi interessa, non si deve mai dimenticare che la formazione di una persona deve essere continua, e se vuoi aprire un po' gli occhi sul mondo. Con questo lavoro che ho fatto però potrò regalarti un paio di perle di saggezza.

Dal libro della Sapienza, che renderei obbligatorio, assieme a quello dei proverbi ed al Vangelo, posso dirti che ho imparato una cosa, che forse già facevo ma di cui non mi rendevo conto. In sostanza non si deve perdere tempo a parlare agli stupidi (Antico Testamento, libri Sapienziali)…nel Vangelo si dice che in un certo senso si ha l'obbligo morale di correggere il prossimo e se questo recepirà, entrambi sarete in grazia di Dio. Io non giro le spalle a nessuno, a priori, ma alla seconda volta, se costui si comporta da stupido, taglio.

Dato che ci siamo ti mando, in seguito, una mail con degli estratti abbondanti dalla Bibbia, per quanto concerne La Sapienza. Basta buona volontà ed andare per esempio con parole chiave su "la Bibbia.edu", io consiglio la CEI2008, cioè l'attuale, l'altra è roba per filologi.

Io parecchi mesi fa scrissi due mail a Draghi, perchè stavo soffrendo molto, te le inoltro in seguito. I frutti non ci sono stati, visto che l'Ucraina è rasa al suolo, e Putin ci ha chiuso i rubinetti del gas. Per non parlare dei rifornimenti di armi a quel folle di Zelensky: è colpa sua se il suo paese è raso al suolo, come avevo scritto a Draghi, se hai a che fare con uno più forte di te è saggio cedere e salvare il popolo…tanto la Crimea non è rendesse l'Ucraina poi così florida, visto che siamo pieni di badanti e donne di servizio ucraine qui in Italia…i mie colleghi amici ricercatori ucraini, lavoravano al Max Plank in Germania, mica a Kiev…se ne guardavano bene…

Poi questa fissa di Zelensky di entrare nell'Unione Europea, se non addirittura nella NATO, mica la capisco. Cosa va cercando? L'unione europea è nata per non fare la guerra in Europa ed imparare a darsi una mano e a crescere insieme, con rapporti di buon vicinato, perchè prima era una catastrofe. Direi che Zelensky, se era furbo, doveva mettersi con Putin, non con fargli la guerra, è Putin il suo vicino di casa, mica l'Europa. Che ci andasse lui al fronte, che lo vedi lì bello florido a predicare che sembra uscito da una beauty farm. E' un esaltato, non applica il metodo scientifico, e questi sono i risultati…e l'Europa che gli va pure dietro a questo qui…Capisco Biden, che è un guerrafondaio, ma noi? Cosa ha risolto l'America in Afganistan? I talebani sono ancora lì, non si esporta la democrazia, è impossibile, e poi nemmeno conoscendo la cultura di un popolo…hanno il Corano, che non conosco a sufficienza, e ora non ho tempo, ma mi pare di leggere certi libri dell'Antico Testamento…ad un certo punto non ne poteva più nemmeno Dio, e ha "mandato suo figlio". Le bombe non servono a niente, non risolvono niente. Ah, anche la donna non era levata alla dignità di una persona prima di Cristo…averne molte era simbolo di potere…erano delle cose in un certo senso, come per i talebani.

E questi americani ad uccidere Geddafi cosa hanno risolto? Era veramente lui il cattivo? Che diavolo vengono qui barconi dalla mattina alla sera, che qui nessuno li vuole? Con quale progetto?

Dai dai, che cambio discorso…ma intanto mi sono sfogata con te…

Rubinetti del gas: mio fratello mi ha detto ieri sera che è passata veloce una notizia che Putin li ha chiusi. A me il gas serve, come a tutti, ma capisco pure che Putin ne abbia piene le tasche. Mio fratello dice che in Italia il gas lo abbiamo, basterebbe iniziare subito a trivellare come disperati (lo diceva anche Enrico Mattei) dall'oggi al domani, che molti impianti già ci sono ma sono stati chiusi per via degli ambientalisti. La chimica dice $CH4=CO2+H2O$, la combustione più pulita che c'è…certo che a noi non piace molto la $CO2$, e nemmeno a Greta Tumberg, ma è il male minore. In tutti gli altri processi di combustione ci sono molte molte altre schifezze. Mio fratello mi ha detto, sempre ieri sera che la Germania ha riesumato le centrali al carbone…è lì oltre alla $CO2$ c'è il resto.

Cicli di Born e Haber: chimica inorganica del primo anno…bisogna usarli sempre quando si pensa di fare qualcosa….servono a fare i bilanci pro e contro, vantaggi e svantaggi…per farla semplice, che stai a fare energia pulita se per farla inquini di più? E così si può applicare lo stesso schema a tutto. Io non credo all'auto elettrica, se un giorno avremo un motore ad idrogeno, il discorso cambierà. Sarebbe meglio che Elon Musk cambiasse attività alla svelta, visto che è volonteroso ed uno tra i più ricchi al mondo. Come si fa

l'energia elettrica: in tanti modi…quanto sono efficienti e puliti? Il pannello solare al silicio è una bella cosa, ma "l'impresa non vale la spesa" come dicono i meridionali…ora che l'hai ammortizzato è pressoché "da buttare". Io di certo non mi posso permettere una simile spesa. Il pannello basato su organico…l'organico è fragile, e l'impresa vale la spesa per applicazioni particolari, quando non vi siano altre alternative, e si sia disposti a spendere molto, con durata che è quel che è…talvolta si è disposti a pagarne il prezzo, dipende dalle circostanze.

Centrali nucleari: Una bella cosa il nucleare…tanta tanta energia, tante speranze…ma la fissione produce scorie radioattive che nessuno vuole, ovviamente, alla faccia della sicurezza dell'impianto. Per il resto è pulita, scorie a parte. Bisognerebbe vedere quante sono queste scorie…io non me ne intendo, ma ho visto molti anni fa in documentario dove inabissavano fusti, o li metteranno nelle miniere di sale. Non un bel ricordo ho, ovviamente. Ed i tempi di decadimento me li ricordo lunghissimi…basta andare a guardare, ed ora non ne ho voglia. La vera energia nucleare pulita, è quella da fusione nucleare…lì non ci sono scorie radioattive da smaltire. Il progetto iter saranno 20 anni che lo conosco e che va avanti, e Dio sa mai che ci si riuscisse…ma potrebbe essere anche di no. Certo, questi rischi si devono correre, sennò il mondo non va avanti. Si deve sempre tener conto che se madre natura non vuole, c'è poco da fare…comanda lei.

I motori del cuore: il migliore che ho conosciuto era il mio turbodiesel 1900 Jtd common rail, della lancia lybra, neanche il 2000 BMW360 turbodiesel era così emozionante, trazione posteriore a parte, che mi piaceva molto. Il common Rail era una tecnologia che utilizzava anche parte dei gas di scarico "per la propulsione?" Insomma nel motore ci rientravano. Con un pieno di gasolio facevo Bassano-Bari e non ero ancora in riserva. Una favola. Peccato che per un malore alla guida l'ho sfasciata contro un muro…il mio vecchio catorcio. L'auto aveva pure un cuscinetto gonfiabile per il supporto lombare, e la prima volta che sono scesa a NNL, la prima tappa la feci a Campobasso. A 3000 giri, 90km/h entrava il turbo, che ti tirava come una forza della natura dal muso della macchina di sotto…non lo dimenticherò mai. Adesso ho una golf 1600 euro 5 turbodiesel, che la turbina non sai nemmeno che ci sia…vabbè, almeno mi restano dei bei ricordi, coi quali rivivere quelle emozioni.

Adesso chiudo, poi ti mando il resto che ti ho anticipato.

Come per tutto nella vita, nell'energia, nella guerra e nella pace, ci vogliono i compromessi, costruttivi possibilmente, e questi si riescono a fare solo tra persone intelligenti, sennò si fa la guerra, come nella preistoria (magari fosse solo preistoria), ci voglio delle visioni sul futuro, delle prospettive, anche di fatica, ma di speranza, ci vuole sincerità, ci vuole un progetto. La gente è stupida, sì, anche ma anche no. Stupido è chi non sa che direzione prendere, da wikipedia, o come diceva Forrest Gump, che preferisco, "stupido è chi lo stupido fa". Talvolta più che stupida la gente è confusa. Mi pare di aver sentito dire che Einstein diceva che sei sei bravo puoi far capire la relatività ad un bambino di due anni…forse di 6, ma prendiamo la sostanza.

Ultima cosa: ma perchè Roma non sa fare la raccolta differenziata? Anche a me rompe ogni tanto…ma qui in Veneto siamo diventati piuttosto bravi

Metto tutto ciò nelle tue mani. Tu so che già sai, ma magri non hai tempo di scrivere, come me. Se puoi, spero tutto questo possa dar frutto.

Sono assai stanca, un caro saluto Roberto. Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

JULY 19, TUESDAY

2022-07-19 08:58:26

potenze ablazione Pt3

0.3W 140 microsec-->quella che ho usato l'ultima volta (25 nm diametro medio ad occhio) 5.40 mW era la volta scorsa a 150 microsec/troppo bassa 2.48W a 100 microsec.

La prossima settimana controllare la potenza a 140 microsec prima di partire col processo ed usare la faccia del target meno usurata. Forse il laser dato il metero "spara" in maniera un po' differente. Poi il tutto va valutato "ad orecchio e ad occhio", che sono una affidabile stima della potenza...poi la misura ti deve dare ragione...

AUGUST 25, THURSDAY

2022-08-25 10:53:11

Nature

ho iniziato in questi giorni e sono riuscita a scrivere quel difficilissimo summary. Non ci capisco molto della filosofia letteraria di quella rivista, di tanto in tanto ognuno sembra faccia a modo suo.

Ieri ho scritto la parte di methods che riguardava le NPs e la funzionalizzazione, in modo che l'esperimento possa essere perfettamente riprodotto. Tremo -oggi è così, ma non importa, devo andare avanti. In quei methods ci vanno le parti dei miei colleghi, che è meglio scrivano loro alla luce del risultato, e non del brancolare nel buio del passato. Abbiamo un limite di 6 pagine incluse le figure. Bisognerà fare una cernita all'essenziale, magari parlarne assieme.

Non riesco a scrivere nemmeno la cover letter, sono troppo scossa, non riesco a concentrarmi, forse ce la farò nel pomeriggio.

Do not use linked fields (produced by EndNote and similar programs). Please use the one-click button provided by EndNote to remove EndNote codes before saving your file.

Il primo UV SERS con elettrodi è del 2003 (sempre Bin Ren) con la 325 nm (non è deep UV come la 266, ed in genere chi ha usato la 325, es Das Drupali, ha hottenuto risultati di enhancement) Non si spiega Jurgen Popp a 244 nm con cresyl violet e substrato di alluminio sputterato-poi non ha pubblicato mai più niente. Quindi sono non 20 , ma 19 anni di tentativi a random

Avevo tanto freddo, e mi è passato ascoltando una canzone d'amore, forse la più bella in assoluto che conosca. (Francis Cabrel, jtjtjt)

Avevo mezza idea di prendere l'ansiolitico, ma probabilmente ce la faccio.

Nella mia meditabonda lentezza prendo un attimo di pausa Pin! Mi è venuto in mente come baciavo da giovane! Bin Ren 2003 ha fatto il primo tentativo di VU SERS, a 325nm, con qualche risultato di enhancement, ma globalmente si sperava in un futuro migliore, ottengono 10^2 di enhancement, ma io con gli elettrodi non ci capisco niente.

Mamma cucina lei oggi

SEPTEMBER 12, MONDAY

2022-09-12 14:37:33

140 micosec

anche stavolta. Le potenze sembravano impazzite, il laser è da un mese che non funziona e ho perso un sacco di tempo. La regola è diminuire il delay se non si sente "il suono giusto" del processo di abalazione.

I lavaggi li farò a 5000 giri e 15 min, il primo, il secondo da 30 minuti, ne faccio 2 e basta. No ne faccio una da 30 min 5000rpm, visto che si è un po' faticato con gli ultrasuoni a risospendere le particelle la seconda la faccio da 15 min.

TEM NPs OK 20/18 nm

Già depositata la prima goccia, h 14.36 evaporata metà.

Voglio depositare il secondo strato, poi vado a casa treno h 16.16, partenza istituto h 15.30

SEPTEMBER 29, THURSDAY

2022-09-29 18:12:58

abbiamo i risultati di Cinzia

Pt3bis ha WF di 5 eV, adesso passa il campione a Francesco e speriamo di non ottenere lo spettro dell'Adenina, perchè 5eV è già un buon valore. PtF ha dato lo spettro con 5.8 eV di WF, l'energia laser è 4.6 eV. (266nm). Il valore più alto che avevamo ottenuto era 4.9 eV-con particelle più piccole, mi pare 5 nm, contro i 20 di adesso. Speriamo bene di non ottenere il SERS-UV, sennò siamo fregati e sarebbe un bel rompicapo.

OCTOBER 4, TUESDAY

2022-10-04 15:58:42

Misure UV-SERS pu Pt 3 bis (e ptF) con adenina 10-3M

Cari tutti,

vi aggiorno sui riusultati di stamattina. La volta precedente era stato fatto il SERS-UV su PtF e Adenina 10-3M, WF 5.6 eV diametro medio 20 nm. Questa volta si è ripetuta la misura

SERS-UV sostanzialmente su Pt WF 5 eV, 20 nm diametro. PURTROPPO anche se meno intenso di PtF abbiamo visto il SERS dell'Adenina. Ricordo che l'eccitazione è a 4.66 eV.

Quindi 5eV è già una WF "troppo buona" e le particelle erano veramente a distribuzione stretta di diametri, forse più stretta di 5 nm, che era quella del PtF.

Abbiamo raccolto 5 spettri da 1 minuto e si è vista un po' di discesa del segnale, quindi Francesco prossimamente farà altri test. Prima di questi ci manderà un report delle misure di oggi dove è stato ripetuto anche lo stabile PtF, perchè i conteggi di test su Adenina erano 4 volte più alti rispetto alla volta precedente.

A questo punto decideremo per uno skype meeting tutti assieme.

Ricordo che Pt 4.9 eV 5 nm e 4.8 eV non avevano dato SERS, probabilmente troppo a soglia con la 4.66nm.

Una soluzione che mi è venuta in mente per avere una misura con una WF più bassa è che io prepari Pt 20nm con acqua bidistillata normale, quella che cioè contiene Na, e dovremmo approdare alla nostra dimostrazione.

Chiedo a Cinzia ed Alberto se ci sono lavori con WF e diametri delle particelle, trend o qualcosa del genere.

Ecco, tutto qui.

A presto e buon pomeriggio a tutti Barbara

FEBRUARY 2, THURSDAY

2023-02-02 00:19:12

attrattore di Lorentz

io ricordo di aver letto che laddove finiva il caos c'era l'attrattore di lorentz, o qualcosa del genere. Dove? Nei libri di carta che ho. Non me lo sono sognato di notte, forse ho capito male io. C'erano le biforcazioni.... Lessi Gleick, il classico caos . Arecchi parlò di altra cose al congressino "dell'allegra brigata" dove ero segretaria. Mi ricordo che disse che la velocità trasmissione di in segnale del cervello al corpo era forse 3millisecondi, forse un msec, ma mi pare 3. Il che mi sembrò interessante. Parlò di caos? Forse...ma io non avevo ancora letto niente di caos. Anno del Signore...2002? Adesso controllo sul vecchio computer la posta. 18-19 novembre 2003: Language, mind science a poutpourry of complex systems, Arecchi parlò di aspetti quantistici di neuroni. Eravamo massimo in 10, facemmo 1 giorno, autofinanziati in una sala del comune di Jesolo, perchè nessuno ci voleva...tutti matti, specialmente l'organizzatore Nassem Rahman, un chimico che faceva teoria che Salam se lo era portato da giovane credo dal Bangladesh, uno che sapeva tutto lui e che la gente scappava quando lo vedeva. Anche se non sparava solo cazzate...era molto inopportuno, questo sì.

Ricordo che chiese ad una pausa caffè ad un matematico indiano dell'ictp, uno dei vecchi, qualcosa del topo se l'accelerazione di gravità era sempre 9.8 m/s^2, o se poteva essere diversa....io dissi maybe in another space, ed il matematico sussultò. Da quella volta iniziò a salutarmi...

Mi pare che in merito a questa tematica il casino sia notevole, così come la multidisciplinarietà, mi schiarisco le idee poi magari propongo ad Atish di organizzare un bel workshop, perchè mi pare di sicuro interesse. Una volta all'ictp si faceva così, si proponeva un direttore dei corsi con le segretarie si occupavano di tutto, le foresterie costavano poco, la main lecture hall ha la possibilità di videoregistrare tutto, nessuno paga fee di ingresso e si devono trovare alcuni sponsor per spesare la sopravvivenza agli speaker, il viaggio ed i buoni pasto. Per un tema così non si ha difficoltà a trovare qualche sponsor, senza andare dall'emiro del Quatar a piangere il morto. Magari che la stanza la passassero anche agli italiani, e anche i buoni pasto. Ci devo pensare seriamente

2023-02-02 02:25:51

titolo: A Poutpourry of complex systems, a friendly brefing

Workshop per esperti, non per studenti. Al limite qualche amatore non disinteressato tipo Jean Pierre and friends. Spero Jean Pierre sia interessato a partecipare e a dormire con me, finalmente!) Non troppa gente, Gli interessati seguiranno in remote, oltre alla videoregistrazione, ovviamente che va in archivio pubblico ICTP, sennò non ha senso. Niente paura per nessuno, a sbagliare o a scambiare idee si diventa solo meno stupidi, è l'unico rischio, a me hanno insegnato così. Gli sponsor possono partecipare e portarsi il coniuge.

Direi niente buoni pasto, niente soldi in mano, ci danno da mangiare in mensa e basta, magari anche caffè gratis al bar. Quella dei buoni pasto è stata introdotta perchè gli studenti del terzo mondo per risparmiare qualche soldo facevano a meno di mangiare)

Politici e capi di stato possono solo seguire in remote. Eventualmente tavola rotonda finale con i politici anche, ed i Direttori/Dirigenti di ricerca.

Organizzatori: Sponsor: NASA, Roscosmos, ESA, SpaceX, Blue Origin, Bill Gates Foundation (amazon bookshop e self publishing, sottointesi, saranno la nostra casa editrice scientifica magari...) Speakers (quasi tutti, in piedi o seduti)

Einstein purtroppo è morto Landau pure ma abbiamo Andrej Varlamov che ha un po' di amici russi (io quelli che conobbi della scuola per insegnanti di fisica li vorrei tutti quanti), lascio a lui il piacere e la competenza di fare inviti Tutto il Panel Scientifico dell'ICTP...ho visto che c'è anche Lisa Randall, la sentii parlare ad un congresso di veronesi, era molto sicura di sè, ma è una che usa lo zainetto, sembrava appena uscita dal college. La squadra di Fabiola Giannotti del Cern, Jeff Bezos, Elon Musk sponsorizza per cui partecipa. Una squadra di ITER, per non saper nè leggere nè scrivere (quelli della fusione nucleare, gli esperti teorici e sperimentali) Roger Penrose Stephen Hawking Filippo Maria Zerbi Fulvio Parmigiani Alberto Perez Izquierdo Fabrizio tamburini Ennio Leo

FEBRUARY 21, TUESDAY

2023-02-21 12:14:30

cose da fare

lavare il bagno in maniera ecologica, provo pezzetta in microfibra sapone e bicarbonato...forse si fa meno fatica ad usare il secchio con acqua e ammoniaca e la pezzetta in microfibra, che non devo neanche sciacquare, così nel secchietto ci sciacquo la pezza.

Il bicarbonato mi conviene tenerlo da mettere nell'acqua della vasca per un bagno rilassante.

Se c'è calcare uso pezzetta e aceto di alcol. Mi serve un contenitore, che ci possa entrare con la mano e la pezza. i BEaker della Gerson therapy hanno il buco sotto, per la cannula e non vanno bene. Anche il secchio piccolo che ho per lavare i sanitari è grande...quello va bene per manovre di pulizia più importanti. Vabbè che nel grande ci sta anche il poco, ma voglio trovarci un certo gusto e criteri quando faccio le cose, anche pulire. Non bisogna sprecare reagenti. Vabbè che si possono usare gli spruzzatori, ma preferisco la pezza in immersione.

Ho preso 2 caraffe da 2 l in polietilene: una sicuro per acqua e ammoniaca, una per bagno, perchè così non me la devo portare giù dalle scale. Poi la passatea con l'aceto, la faccio con lo spruzzatore e la pezza, che la faccio per seconda. Prima di toccare le ante della vasca da bagno mi informo col produttore se lucidarle/pulirle dal sapone con aceto diluito e panno in microfibra. Non vorrei rovinare questo famigerato trattamento anticalcare che non so cosa sia.

Scritto alla "Megius", che è internazionale ed ha il suo quartier generale qui a Mestrino (PD). Piuttosto di fare danni non faccio pulizia proprio e lascio gli schizzi di sapone.

Pranzo da sola oggi, bene, così faccio presto e poi vado a riposare.

Non riesco a sistemare i video su you tube, ho scritto, mi mandarenno un feedback.

Sono riuscita a recuperare la mia bella biografia da wikipedia, che non la vuole. Almeno non ho lavorato per niente.

Ho scritto copia incolla dai prodotti gianni a Unilever che vengano a prendersi il cif da smaltire come prodotyto chimico dicendo che non voglio soldi indietro, ho revocato il ritiro da amazon.

Stamattina alle 8 ho mandato le canzoni del gruppo folk italiano ai "miei hub", la mia squadra

Alle 2 di notte fino alle 4.30 Mandato ai miei hub i link ai miei articoli su likedin (contro la guerra e per la comunità europea allargata) e qualche riga sugli scienziati a LHC a Ginevra Russi, costretti a fare i fantasmi.

Con domani dovrei avere tutto per le pulizie e quindi je me lave, dopo aver lavato il bagno, un bel bagno caldo in vasca col bicarbonato ed un po' di sale grosso iodato (che aumento la forza ionica del mezzo, ti rilassi ti gratti un po' con la spugna di rete (quando arriva quella che ho ordinato stamattina "di legno" meglio ancora, ed esci che sei come un petalo di rosa, certo un po' di docciaschiuma....ci vuole un po' di tensioattivo sgrassante sulla spugna), se non mi va di farlo a fine giornata. Mi sto lavando i fondamentali con le salviette detergenti, anzi è meglio che me le procuri che scarseggiano, che quandpo sono così mi servono.

Pranzo tonno e ceci in scatola, in filio di olio extravegine, quel buon pane che ho comprato...magari mi apro anche le patatine Pai, quelle con anche l'olio di palma, le più

buone di tutte! Poi ho formaggi...grissini...etc. un bel frigo. Anche la nutella ha l'olio di palma, forse saranno le uniche due cose al mondo dove è indispensabile.

Poi a nanna, a ricaricare i neurotrasmettitori in deplezione.

FEBRUARY 26, SUNDAY

2023-02-26 04:01:20

alba di un nuovo giorno, domenica

scritto al comune di Chamalier, selezionato 4 cose...per il matrimonio, ed un abito per uscire con lui, se lui me li regala perchè non posso permettermeli adesso come adesso che mi hanno ribloccato il conto. Speriamo. Forse è crudele...non lo so se gioca a farmi soffrire...a torturarmi. Se mi arrivasse questo regalo sarebbe una prova d'amore...vabbè che me ne dà ogni giorno, ma non è mai esplicito e mi lascia sempre un po' in sofferenza. Adesso devo andare su thor a vedere se ci sono videochat, perchè lui qui non mi risponde mai Risposta no. Tutta roba di incontri casuali e non si istalla teams su un browser... Prima devo controllare se il link al film del papa buono funziona, sennò faccio un we transfer-no il link funziona, meno male. Adesso vado a farmi un caffè , eccomi qui. Dunque comincio dalla traduzione della Anna kovak sull'amore preferito dal capricorno...

Vuoi che il tuo ragazzo Capricorno ti dia quello sguardo strabiliante? Beh, c'è un modo semplice per conquistare la sua totale attenzione... fallo impazzire in camera da letto!

Quando si tratta di posizioni sessuali, gli uomini Capricorno sono tradizionali, pratici e sensuali.

A loro non piacciono le acrobazie o le rappresentazioni teatrali in camera da letto.

Gli uomini Capricorno vedono il sesso nello stesso modo in cui vedono gli affari. Li eccita, ma è anche un motivo per lavorare diligentemente per ottenere quello che vuoi, in questo caso il piacere.

Questo può far sembrare gli uomini Capricorno distaccati e distaccati in camera da letto. Ma ha un lato passionale.

Dopotutto, gli uomini Capricorno sono ancora umani. Se capisci come accenderlo, sarai in grado di mantenere un uomo Capricorno affascinato da te.

Ecco le tre posizioni calde che eccitano un uomo Capricorno a letto:

1. Missionario.

Essendo un amante della tradizione, gli uomini Capricorno traggono grande piacere dalla posizione del missionario. È la sua posizione di riferimento per una serie di motivi.

È pratico e questa è una posizione facile da presumere che piacerà a entrambi i partner.

Questa posizione gli permette anche di sentirsi in controllo e potente senza essere apertamente dominante.

Questa posizione gioca sulla sua umiltà e sul desiderio di poter vedere e sentire il corpo dei suoi partner.

Puoi sempre accendere un uomo Capricorno quando inizi con questa posizione.

Un uomo Capricorno potrebbe anche non cambiare molto posizione durante il sesso poiché è uno che deve essere diligente e paziente, perseguendo prima il piacere nei modi più pratici.

2. Alla pecorina.

Gli uomini Capricorno di solito non sono così avventurosi a letto. Con l'eccezione degli uomini Capricorno con Venere o Marte in Acquario, è improbabile che questo segno si allontani troppo dalla propria zona di comfort.

Per un tipico uomo Capricorno, Pecorina è la cosa più vicina al sesso perverso. È una variazione importante per lui.

Ancora una volta, questa posizione lo aiuta a sentirsi in controllo - sempre un must per un uomo Capricorno - ma è più apertamente dominante e questo è qualcosa che considera spigoloso.

3. Cucchiaio.

Inoltre, non puoi sbagliare con un uomo Capricorno quando si tratta della posizione del cucchiaio.

Questa posizione si adatta a un uomo Capricorno perché fa appello al suo desiderio di essere affettuoso senza sembrare vulnerabile.

Ha ancora il controllo e questa posizione gli permette ancora di esprimere i suoi desideri sessuali in modo umile e tradizionale.

Spooning lo aiuta anche a perdersi nel piacere perché, sebbene gli piaccia vederti durante il sesso, non vuole mostrare apertamente il piacere e le emozioni che prova.

Preferisce nascondere il suo piacere e mantenere una presenza stoica, anche in camera da letto.

Ora che comprendi le migliori posizioni da utilizzare per sedurre un uomo Capricorno, sarai maggiormente in grado di mantenerlo affascinato da te. Sarai anche in grado di mantenerlo soddisfatto in camera da letto.

Ma se sei seriamente intenzionato a convincere il tuo ragazzo Capricorno ad amare il terreno su cui cammini ... ti consigliamo di utilizzare questa guida speciale e sussurrargli alcune di queste 27 frasi nelle orecchie.

Non sarà in grado di resistere o di tenere le mani lontane da te poiché sarai davvero in grado di connetterti a un altro livello e creare molta più passione tra di voi.

Dai un'occhiata ora, puoi ringraziarmi più tardi:

clicca qui per ottenere la tua copia

Ti mando amore,

Tua sorella e astrologa delle relazioni,

Anna Kovac

P.S.

Quali sono alcune delle maggiori sfide che incontri con un uomo Capricorno a letto?

Fammi sapere!

Mi piacerebbe sentirti e vedere se posso aiutarti...

27 Dirty Phrases That Turn Capricorn On & Sexual Capricorn Secrets He Wish You Knew The widest sexual fantasies of each and every Capricorn, condensed into words that you can use to make him go completely crazy for you Interested in a Capricorn guy? Well, you're in for a ride. It's one of the most difficult signs to keep by your side.

I get a hundreds of questions about Capricorns every week.

Anna, how can I make him commit?

Why doesn't he respond to my messages?

He went cold on me…

And it's not just about my tribe either… let's just say I know a few people who dated Capricorns and nearly got heartbroken when they left… seemingly for no apparent reason.

Luckily I was there to give a helping hand and now they're back on track, but it wasn't easy soothing an infuriated Capricorn…

Don't get me wrong, they are sweet guys and can be AMAZING partners, BUT…

They get so power-hungry and manipulative sometimes.

If you don't play their power games right, you fall out…

Say one wrong thing and get on their nerves and they'll strike you out… it's like constantly walking on hot sand with them… I mean how immature is that?

Can't he just make up his mind, get serious and intimately commit already?

Well, of course, he can, but you have to understand how his mind works first.

Of course, every Capricorn guy is different and unique in his own respective way, but there are many universal traits that they share for the larger part.

I thought it's best if I give you an exact blueprint on bonding with him in a new and profound way… physically and emotionally… deeper than ever before.

Plus, it's a chance for me to declutter my inbox a bit. Don't get me wrong, I love helping you out and communicating with my readers, but it gets a bit tiring repeating things that work like a pattern. There is a predictable, proven way to winning a Capricorn man's heart… just say the right words and he'll become obsessed with you in no time.

That's why I'll reveal to you a few dirty phrases that make Capricorns HOT (in a good way), but before we get to that let me explain why turning him on is way more important than you think…

Did you know that Capricorns are among the horniest guys out there?

Now, he might have perfect manners or even appear to be feisty or moody, but trust me on this, if he’s a Capricorn, he’s definitely got a dirty mind.

I don’t care if he’s a 50-year-old priest or a church-boy… if he’s a Capricorn… dirty talking gets him going. I’ve seen it happen and hopefully, you will too.

There are many ways to tap into the hidden Capricorn fantasies and ignite the fire of his passion and dirty talk is one of the most effective and easiest techniques you can use for immediate results.

It's crazy how a few dirty little phrases can have such a profound impact on your relationship.

However, not just any dirty talk will do. Capricorns have a certain preference when it comes to what they want to hear and experience on an emotional and physical level.

Push the right buttons and he'll kiss the ground you walk on and cherish you like a drop of water in the desert.

As in everything, Capricorns have their likes and dislikes in sex too… well, especially in sex. It’s really important to them…

There’s just one thing that’s more important to a Capricorn than an orgasm, but for now, let’s focus on the orgasm-part and get it out of the equation…

It goes like this:

Press the right button and the heat is on, but press the wrong one and… well, you know the drill.

He suddenly gets cold for no apparent reason and starts pulling away and you end up forgotten, alone… and awry.

That’s why I’ve put together The 27 Dirty Phrases That Turn A Capricorn On. I wanted to make a love manual of all the right buttons you need to push to control the HEAT in your relationship. And these are the exact MAGIC phrases that get you instant results.

DISCLAIMER: “27 Dirty Phrases” is a digital product. Image above is for visualization purposes only. These dirty phrases target specifically his sign and while some of them may work on other signs as well, their power is best harnessed when directed to a Capricorn man.

All Capricorns love to hear these exact phrases so if you want him on all fours and on you in a matter of seconds, all you need to do is whisper some of these phrases into his ear.

You don’t always have to whisper though, some of them, you’ll be able to say out loud or even text, but all of them will instantly make him burn from the desire for you.

These phrases are derived from 4,000 years old art and science of Astrology enhanced with modern psychology and experience of hundreds (if not thousands) of Capricorn lovers I’ve helped.

My friends have had a chance of practicing these on many Capricorn guys and, trust me, I have diaries of case studies and the intimate intel I've acquired over the years.

The stats would surprise you. It’s unquestionable:

98% of Capricorns ABSOLUTELY LOVE dirty talking!

It’s even a bit funny how much you can make them horny just by saying the right words.

You don’t have to be beautiful or attractive, it’s enough to just say the right thing in the right moment and make him erupt like a volcano!

I'll tell you exactly WHY each phrase works, so that you don't have to memorize anything but understand the concept and reasoning behind why Capricorn men love to hear it. This way you'll be able to say the right things the right way.

You know that the biggest sexual organ is… the brain… it’s the same for men too, they just tend to forget it sometimes. I’ll teach you how to remind them.

I’d like your promise to use what I reveal to you only for good as it can give you an unfair advantage over other women… so only use this on YOUR Capricorn guy.

These phrases are like a tool that you can use both for good and bad. The tool itself is not bad or good. It’s all about how you use it…

Having said that, it’s clear how it should be used. It’s meant to turn your partner on and instill an ever-burning desire for you. Don’t use it to steal other women’s men.

The power of these phrases is that it also protects your relationship from heartbreak and cheating because he'll never even think of and no other woman could even compare to how much you “get” him in bed.

I must warn you though… if your ears or your mouth are too delicate, then I’m afraid that the secret of these dirty phrases is not for you so...

If you’re a bit of a prude, don’t waste your time reading further…

I don’t want to sound harsh, but this needs to be said. If you’re too shy to say a few ‘naughty’ words, it’s going to be next to impossible to keep that Capricorn by your side because getting naughty is like a bonding ritual for Capricorns. It's how you create that sexual connection and chemistry unlike any other… and you can use this for YEARS to keep things hot and exciting.

It’s my honest wish for you to, not just have great sex, but really connect with him both physically and mentally on a whole new level, and that's exactly what these 27 phrases can do for you.

I’ve seen too many women losing their Capricorn soulmate just because they didn’t know or care about what these guys expect and wish to hear every now and then, before, during and after intimacy.

So they kept their fantasies hidden and unsatisfied… which eventually got them disconnected, misunderstood or simply bored.

There are too many myths about what Capricorns really want in relationships and sex and I've made it my mission to teach my tribe all about the most intimate and secret fantasies of their venomous partners.

The simple truth is that there are important differences between female and male orgasms.

It's easy to make a guy orgasm and they've all orgasmed so many times in their lives that they've nearly grown accustomed to it.

However, not all male orgasms are the same. They greatly differ by the quality and intensity and do you know what's the best way to give him some of the most intense orgasms in his life?

Give him an eargasm first!

You can quadruple the intensity of his orgasm just by whispering in his ear and trust me when I say that Capricorns NEVER FORGET those kinds of orgasms, nor do they ever forget women who made it happen for them.

Always remember, it's easy to make a guy feel good for a couple of minutes, but if you want to keep them for good, you'll need to make them feel GREAT!

The way to do it is to portray yourself as a brave, open-minded, and daring woman of their dreams.

A Capricorn man needs a dangerous woman by his side and a dangerous woman is not afraid of a couple of naughty words, remember that.

Of course, an orgasm is not the main goal… the main goal is for you to form an intimate connection with him and touch his heart…

Intimacy is the one thing that matters to a Capricorn more than an orgasm!

The fastest way to his heart is through his pants though (and the most intense orgasm he's ever had)… and the fastest way to his pants and that orgasm is through his ear…

You see, everything's connected…

Now, let me reveal some useful insider tools for making him your one and only devoted partner for life.

A glimpse of what awaits you inside this special report…

Here are just a couple of phrases that raise Capricorn flags way up high… you can test these tonight (it's just important that you can understand from an astro-psychological perspective why they work).

1. "Tie me up, I trust you!"

It's a Capricorn secret you should use wisely. Your Capricorn man loves bondage and tying you up and having control.

The fact that you say you trust him is very stimulating for him as it's important to him that you give your all to him, body and soul, and this is only achieved through sex.

You also give him complete power by letting him tie you up, and this man really gets off on power more than anything!

2. "Behave, and this (ass) is yours tonight!"

Here you are being "cheeky", and your Capricorn man enjoys the fact that you play with him.

You can of course say booty, or just point there and spank playfully. Or take his hand and put it on your butt.

It's important to use these references in the right way if you really want him hard and throbbing (I'll tell you all about it inside.)

3. "Please punish me, I've been a bad girl!"

Nothing gets a Capricorn man harder than this phrase. Capricorn kinda likes "bad" girls, and the thought of punishing you is something out of the perfect porn movie for him.

He doesn't want to actually physically harm you, he just wants to get kinky and play power games in bed, where he needs to 'teach you a lesson.'

That may even include him tying you up and making you give him a blow job while he sits up close to you.

*Just note – there should ALWAYS be a "safe word" if things ever get out of hand, and you're not comfortable.

If you liked these and want to learn:

The secret ways to naturally boost his desire for you and become the queen of his pleasure, Simple tricks that will make him worship that lovely little mouth of yours, The AMAZING dirty words that will make him worship you like a goddess of sex and pleasure (phrase 4), 27 proven ways to have him eat from your hand and smother you with affection, The most intimate things Capricorns WANT their partners to say, but NEVER admit it (phrase 6), How best to spark the never before seen fire of desire for you as a lifelong partner, How to dirty talk him and make him want you and only you, before, during and after sex, The truth about what really turns Capricorns on and how you can easily do it whenever you want to, Secrets that only master seductresses know and use to seize guys by their… hearts. Why give other women the advantage? Don't ever lose your man for a temptress, Some of the world's most powerful aphrodisiacs better than any food or a pill. Try dirty talking for intense sexual intercourse, Simple steps to master his desire and have him fall in love with you hard, The single most important words that you will read (and say) that will forever change your love life and make your partner absolutely sure he wants to commit for good (phrase 18), The truth about what Capricorn men want and what they didn't teach you in school! Actually, 85% of your girlfriends don't know these things and the ones that do don't talk about it…

The quickest and easiest way to get him rock hard and eager to reward you with everything he's got. Experiencing hours of intense pleasure that only Capricorns can provide is just a few words away, 27 dirty little sentences that other women don't want you to know and that your Capricorn lover WANTS you to speak so that he might think of you as the one, The sneaky things to say and have him think of you in a completely different light than before… MAKE HIM realize that no other woman can ever give him that much pleasure, The best way leading from his ear to his pants and his heart… it's yours for taking… if you know these words (phrase 20)… The 7 Things Turn Capricorn OFF Real Fast… and how to avoid them! All that and much more is at your fingertips (or the tip of your tongue) And that's not all.

I will also teach you the 5 things to NEVER say or do if you want your love and relationship to withstand the test of time.

I'll put in a list of the biggest turn-offs for Capricorns too.

Why have him cool of, stop calling, pull away or lose interest in you for no reason…

He sends mixed signals and refuses to commit? Make sure you're not doing these absolutely forbidden things that drive Capricorns away from a relationship!

If you don't want his desire for you to fade and his urges to falter, you have to avoid certain practices and I'll tell you what to keep away from and save the day when he gets moody.

I'll also reveal what you need to know about his 5 favorite positions that will make him (and you) feel like a couple of lovers outshining his favorite porn stars in the heat of your lovemaking.

Oh yeah, speaking of that, I'll tell you all about his 5 favorite kinds of porn too, and the best places where you can lure him in your hot thigh's embrace… it's amazing what you'll learn about his hidden desires and fetishes. If you want to make his dreams come true, I've got you covered…

PLUS – you'll get the exact 10 Dirty Phrases to TEXT Your Capricorn Man When You're Apart.

Have him crave your love and presence and astonish you with kisses, caress, and yes, the most pleasurable sex you've ever had.

Because you're subscribed to my newsletter I'll make it possible for you to become a ruler of his dirty mind even if you're completely new to dirty talking.

Even if you're the clumsiest person in the world… you'll still be able to make him go on all fours for you.

It's SIMPLE and EASY… I'll give you the exact phrases and ALL YOU NEED TO DO IS SAY THE WORDS (or write them if you sext or visit dating sites).

He'll feel so relaxed and devoded to you after using any of these, you'll see an INSTANT positive response after using just a few of these dirty phrases on your Capricorn man.

And I don't just teach you these 27 dirty phrases, plus exactly What and Why to Text him… but so much more you didn't know about him… his secret desires and fantasies… like the 3

kinky things about him he wishes you knew! Plus the down and dirty things that secretly turn him on (that's why he watches it).

It's the best and LAST sex manual you'll need for your Capricorn man. I guarantee you won't find this information anywhere else.

Plus, we'll cover sexual compatibility and how you can make your sign more sexually compatible with his!

Oh, I almost forgot… you know Capricorn men are VISUAL. So I'll tell you the 5 best colors to wear to make every word you say even hotter. He won't be able to have enough of you and will have ALL of his attention on you and you alone.

Put simply… you'll learn more secrets about the Capricorn man in this one guide than in a lifetime trying to figure him out yourself. This is your SECRET WEAPON.

And it gets even better!

A special bonus gift for my most devoted followers ($100 value, yours free!)

I want to reward the first 50 people who order “27 Dirty Phrases That Turn Capricorn On” with a free personal consultation from me. I normally charge $100 for personal guidance, but you get it Free when you decide to order your copy today.

This means you’ll get my personal email and you’ll be able to ask me whatever you want about your relationship with Capricorn.

But wait, there’s more!

Jack’s bestselling Dirty Talk Secrets ($32 value, yours free!)

27 frasi sporche che accendono il Capricorno e segreti sessuali del Capricorno che vorrebbe che tu sapessi Le più ampie fantasie sessuali di ogni Capricorno, condensate in parole che puoi usare per farlo impazzire completamente per te Interessato a un ragazzo Capricorno? Bene, sei pronto per un giro. È uno dei segni più difficili da tenere al tuo fianco.

Ricevo centinaia di domande sui Capricorno ogni settimana.

Anna, come posso farlo impegnare?

Perché non risponde ai miei messaggi?

È diventato freddo con me...

E non si tratta nemmeno solo della mia tribù... diciamo solo che conosco alcune persone che sono uscite con i Capricorno e si sono quasi spezzate il cuore quando se ne sono andate... apparentemente senza una ragione apparente.

Fortunatamente ero lì per dare una mano e ora sono tornati in carreggiata, ma non è stato facile calmare un Capricorno infuriato...

Non fraintendetemi, sono ragazzi dolci e possono essere dei partner FANTASTICI, MA...

A volte diventano così assetati di potere e manipolatori.

Se non giochi bene ai loro giochi di potere, cadi...

Dì una cosa sbagliata e dai loro sui nervi e ti colpiranno ... è come camminare costantemente sulla sabbia calda con loro ... Voglio dire, quanto è immaturo?

Non può semplicemente prendere una decisione, fare sul serio e impegnarsi già intimamente?

Certo che può, ma prima devi capire come funziona la sua mente.

Certo, ogni ragazzo Capricorno è diverso e unico a modo suo, ma ci sono molti tratti universali che condividono per la maggior parte.

Ho pensato che fosse meglio se ti fornissi un progetto esatto su come legare con lui in un modo nuovo e profondo... fisicamente ed emotivamente... più profondo che mai.

Inoltre, è un'opportunità per me di ripulire un po' la mia casella di posta. Non fraintendermi, mi piace aiutarti e comunicare con i miei lettori, ma è un po' stancante ripetere cose che funzionano come uno schema. C'è un modo prevedibile e comprovato per conquistare il cuore di un uomo Capricorno... basta dire le parole giuste e diventerà ossessionato da te in pochissimo tempo.

Ecco perché ti rivelerò alcune frasi sporche che rendono i Capricorno CALDI (in senso buono), ma prima di arrivare a questo lascia che ti spieghi perché eccitarlo è molto più importante di quanto pensi ...

Sapevi che i Capricorno sono tra i ragazzi più arrapati là fuori?

Ora, potrebbe avere maniere perfette o addirittura sembrare esuberante o lunatico, ma fidati di me su questo, se è un Capricorno, ha sicuramente una mente perversa.

Non mi importa se è un prete di 50 anni o un ragazzo di chiesa... se è un Capricorno... i discorsi sporchi lo fanno andare avanti. L'ho visto accadere e, si spera, lo farai anche tu.

Ci sono molti modi per attingere alle fantasie nascoste del Capricorno e accendere il fuoco della sua passione e le chiacchiere sporche sono una delle tecniche più efficaci e facili che puoi usare per ottenere risultati immediati.

È pazzesco come alcune piccole frasi sporche possano avere un impatto così profondo sulla tua relazione.

Tuttavia, non andranno bene solo discorsi sporchi. I Capricorno hanno una certa preferenza quando si tratta di ciò che vogliono sentire e sperimentare a livello emotivo e fisico.

Premi i pulsanti giusti e lui bacerà il terreno su cui cammini e ti amerà come una goccia d'acqua nel deserto.

Come in ogni cosa, anche i Capricorno hanno le loro simpatie e antipatie nel sesso... beh, specialmente nel sesso. Per loro è molto importante...

C'è solo una cosa che è più importante per un Capricorno di un orgasmo, ma per ora, concentriamoci sulla parte dell'orgasmo e togliamola dall'equazione...

Funziona così:

Premi il pulsante giusto e il riscaldamento si accende, ma premi quello sbagliato e... beh, conosci il trapano.

All'improvviso si raffredda senza una ragione apparente e inizia a tirarsi indietro e tu finisci per essere dimenticato, solo... e storto.

Ecco perché ho messo insieme Le 27 frasi sporche che accendono un Capricorno. Volevo creare un manuale d'amore di tutti i pulsanti giusti che devi premere per controllare il CALORE nella tua relazione. E queste sono le esatte frasi MAGIC che ti danno risultati immediati.

DISCLAIMER: "27 Dirty Phrases" è un prodotto digitale. L'immagine sopra è solo a scopo di visualizzazione. Queste frasi sporche prendono di mira specificamente il suo segno e mentre alcune di esse possono funzionare anche su altri segni, il loro potere viene sfruttato al meglio se diretto a un uomo Capricorno.

Tutti i Capricorno adorano sentire queste frasi esatte, quindi se lo vuoi a quattro zampe e su di te in pochi secondi, tutto ciò che devi fare è sussurrargli alcune di queste frasi nell'orecchio.

Tuttavia, non devi sempre sussurrare, alcuni di loro, sarai in grado di dire ad alta voce o addirittura di inviare un messaggio, ma tutti lo faranno bruciare immediatamente dal desiderio per te.

Queste frasi derivano dall'arte e dalla scienza dell'astrologia di 4000 anni, arricchite dalla psicologia moderna e dall'esperienza di centinaia (se non migliaia) di amanti del Capricorno che ho aiutato.

I miei amici hanno avuto la possibilità di esercitarsi su molti ragazzi Capricorno e, fidati di me, ho diari di casi di studio e informazioni intime che ho acquisito nel corso degli anni.

Le statistiche ti sorprenderebbero. È indiscutibile:

Il 98% dei Capricorno ADORA ASSOLUTAMENTE parlare sporco!

È anche un po'divertente quanto puoi farli eccitare solo dicendo le parole giuste.

Non devi essere bello o attraente, basta solo dire la cosa giusta al momento giusto e farlo eruttare come un vulcano!

Ti dirò esattamente PERCHÉ ogni frase funziona, in modo che tu non debba memorizzare nulla ma capire il concetto e il ragionamento alla base del motivo per cui gli uomini del Capricorno amano ascoltarla. In questo modo sarai in grado di dire le cose giuste nel modo giusto.

Sai che l'organo sessuale più grande è... il cervello... è lo stesso anche per gli uomini, a volte tendono a dimenticarlo. Ti insegnerò come ricordarglielo.

Vorrei la tua promessa di usare ciò che ti rivelo solo per sempre, in quanto può darti un vantaggio ingiusto rispetto ad altre donne ... quindi usalo solo sul TUO ragazzo Capricorno.

Queste frasi sono come uno strumento che puoi usare sia nel bene che nel male. Lo strumento in sé non è né cattivo né buono. Tutto dipende da come lo usi...

Detto questo, è chiaro come dovrebbe essere usato. Ha lo scopo di accendere il tuo partner e instillare un desiderio sempre ardente per te. Non usarlo per rubare gli uomini di altre donne.

Il potere di queste frasi è che protegge anche la tua relazione dal crepacuore e dagli imbrogli perché non ci penserà nemmeno e nessun'altra donna potrebbe nemmeno paragonarsi a quanto lo "prendi" a letto.

Devo avvertirti però... se le tue orecchie o la tua bocca sono troppo delicate, allora temo che il segreto di queste frasi sporche non sia per te quindi...

Se sei un po' puritano, non sprecare il tuo tempo a leggere oltre...

Non voglio sembrare duro, ma questo va detto. Se sei troppo timido per dire qualche parola "cattiva", sarà quasi impossibile tenere quel Capricorno al tuo fianco perché diventare cattivo è come un rituale di legame per i Capricorno. È così che crei quella connessione sessuale e chimica diversa da qualsiasi altra... e puoi usarla per ANNI per mantenere le cose calde ed eccitanti.

È il mio sincero desiderio che tu non solo faccia del buon sesso, ma ti connetti davvero con lui sia fisicamente che mentalmente a un livello completamente nuovo, ed è esattamente ciò che queste 27 frasi possono fare per te.

Ho visto troppe donne perdere la loro anima gemella Capricorno solo perché non sapevano o non si preoccupavano di ciò che questi ragazzi si aspettano e desiderano sentire di tanto in tanto, prima, durante e dopo l'intimità.

Quindi hanno tenuto nascoste e insoddisfatte le loro fantasie... che alla fine li hanno disconnessi, fraintesi o semplicemente annoiati.

Ci sono troppi miti su ciò che i Capricorno vogliono veramente nelle relazioni e nel sesso e ho fatto della mia missione insegnare alla mia tribù tutto sulle fantasie più intime e segrete dei loro partner velenosi.

La semplice verità è che ci sono differenze importanti tra orgasmi femminili e maschili.

È facile far raggiungere l'orgasmo a un ragazzo e tutti hanno raggiunto l'orgasmo così tante volte nella loro vita che si sono quasi abituati.

Tuttavia, non tutti gli orgasmi maschili sono uguali. Differiscono notevolmente per qualità e intensità e sai qual è il modo migliore per dargli alcuni degli orgasmi più intensi della sua vita?

Dagli prima un eargasm!

Puoi quadruplicare l'intensità del suo orgasmo semplicemente sussurrandogli all'orecchio e fidati di me quando dico che i Capricorno NON DIMENTICANO MAI quel tipo di orgasmi, né dimenticano mai le donne che l'hanno fatto accadere per loro.

Ricorda sempre, è facile far stare bene un ragazzo per un paio di minuti, ma se vuoi tenerlo per sempre, dovrai farlo sentire GRANDE!

Il modo per farlo è ritrarre te stesso come una donna coraggiosa, di mentalità aperta e audace dei loro sogni.

Un uomo Capricorno ha bisogno di una donna pericolosa al suo fianco e una donna pericolosa non ha paura di un paio di parolacce, ricordalo.

Certo, l'orgasmo non è l'obiettivo principale... l'obiettivo principale è creare un legame intimo con lui e toccare il suo cuore...

L'intimità è l'unica cosa che conta per un Capricorno più di un orgasmo!

Il modo più veloce per raggiungere il suo cuore è però attraverso i pantaloni (e l'orgasmo più intenso che abbia mai avuto)... e il modo più veloce per raggiungere i suoi pantaloni e quell'orgasmo è attraverso il suo orecchio...

Vedi, tutto è connesso...

Ora, lascia che ti sveli alcuni utili strumenti interni per renderlo il tuo unico e unico partner devoto per la vita.

Un assaggio di ciò che ti aspetta all'interno di questo reportage speciale... giocare con lui.

Ovviamente puoi dire bottino, o semplicemente indicare lì e sculacciare scherzosamente. Oppure prendi la sua mano e mettila sul sedere.

È importante usare questi riferimenti nel modo giusto se lo vuoi davvero duro e palpitante (ti racconterò tutto dentro.)

3. "Per favore, puniscimi, sono stata una cattiva ragazza!"

Niente rende un uomo Capricorno più difficile di questa frase. Al Capricorno piacciono le ragazze "cattive", e il pensiero di punirti è qualcosa fuori dal film porno perfetto per lui.

Non vuole davvero farti del male fisicamente, vuole solo diventare perverso e giocare a giochi di potere a letto, dove ha bisogno di "darti una lezione".

Ciò potrebbe persino includere lui che ti lega e ti fa fare un pompino mentre si siede vicino a te.

- Nota: dovrebbe esserci SEMPRE una "parola di sicurezza" se le cose ti sfuggono di mano e non ti senti a tuo agio.

Se ti sono piaciuti e vuoi imparare:

I modi segreti per aumentare naturalmente il suo desiderio per te e diventare la regina del suo piacere, Semplici trucchi che lo faranno adorare quella tua bella boccuccia, Le INCREDIBILI parolacce che lo faranno adorare come una dea del sesso e del piacere (frase 4), 27 modi comprovati per farlo mangiare dalla tua mano e soffocarti con affetto, Le cose più intime che i Capricorno VOGLIONO dire ai loro partner, ma non lo ammettono MAI (frase 6), Il modo migliore per accendere il fuoco del desiderio mai visto prima per te come partner per tutta la vita, Come parlargli sporco e fargli desiderare te e solo te, prima, durante e dopo il sesso, La verità su ciò che eccita davvero i Capricorno e su come puoi

farlo facilmente ogni volta che vuoi, Segreti che solo le maestre seduttrici conoscono e usano per afferrare i ragazzi per i loro... cuori. Perché dare il vantaggio ad altre donne? Non perdere mai il tuo uomo per una tentatrice, Alcuni degli afrodisiaci più potenti del mondo meglio di qualsiasi cibo o pillola. Prova a parlare sporco per rapporti sessuali intensi, Semplici passi per dominare il suo desiderio e farlo innamorare di te, Le singole parole più importanti che leggerai (e dirai) che cambieranno per sempre la tua vita amorosa e renderanno il tuo partner assolutamente sicuro di volersi impegnare per sempre (frase 18), La verità su ciò che vogliono gli uomini Capricorno e su ciò che non ti hanno insegnato a scuola! In realtà, l'85% delle tue amiche non sa queste cose e quelle che le conoscono non ne parlano... Il modo più semplice e veloce per renderlo duro e desideroso di ricompensarti con tutto ciò che ha. Vivere ore di intenso piacere che solo i Capricorno possono offrire sono solo poche parole di distanza, 27 piccole frasi sporche che le altre donne non vogliono che tu sappia e che il tuo amante del Capricorno VUOLE che tu parli in modo che possa pensare a te come quello giusto, Le cose subdole da dire e fargli pensare a te sotto una luce completamente diversa rispetto a prima... FAGLI capire che nessun'altra donna potrà mai dargli così tanto piacere, La strada migliore che porta dal suo orecchio ai suoi pantaloni e al suo cuore... è tua per prenderla... se conosci queste parole (frase 20)... Le 7 cose che spengono il Capricorno molto velocemente... e come evitarle! Tutto questo e molto altro è a portata di mano (o sulla punta della lingua) E non è tutto.

Ti insegnerò anche le 5 cose da non dire o fare MAI se vuoi che il tuo amore e la tua relazione resistano alla prova del tempo.

Metterò anche un elenco dei più grandi spegnimenti per i Capricorno.

Perché farlo calmare, smettere di chiamare, allontanarsi o perdere interesse per te senza motivo...

Manda segnali contrastanti e si rifiuta di impegnarsi? Assicurati di non fare queste cose assolutamente proibite che allontanano i Capricorno da una relazione!

Se non vuoi che il suo desiderio per te svanisca e che i suoi impulsi vacillino, devi evitare certe pratiche e ti dirò da cosa stare lontano e salvare il giorno in cui diventa lunatico.

Rivelerò anche ciò che devi sapere sulle sue 5 posizioni preferite che faranno sentire lui (e te) come una coppia di amanti che eclissa le sue pornostar preferite nel calore del tuo fare l'amore.

Oh sì, a proposito, ti parlerò anche dei suoi 5 tipi di porno preferiti e dei posti migliori in cui puoi attirarlo nell'abbraccio della tua coscia calda ... è incredibile quello che imparerai sui suoi desideri e feticci nascosti . Se vuoi realizzare i suoi sogni, ci penso io...

INOLTRE: riceverai le 10 frasi sporche esatte per TESTARE il tuo uomo Capricorno quando sei a parte.

Fagli desiderare il tuo amore e la tua presenza e stupirti con baci, carezze e sì, il sesso più piacevole che tu abbia mai avuto.

Poiché sei iscritto alla mia newsletter, ti darò la possibilità di diventare un dominatore della sua mente sporca anche se sei completamente nuovo nel parlare sporco.

Anche se sei la persona più goffa del mondo... riuscirai comunque a farlo andare a quattro zampe per te.

È SEMPLICE e FACILE... Ti darò le frasi esatte e TUTTO QUELLO CHE DEVI FARE È DIRE LE PAROLE (o scriverle se fai sext o visiti siti di incontri).

Si sentirà così rilassato e devoto a te dopo aver usato uno di questi, vedrai una risoluzione positiva IMMEDIATA posa dopo aver usato solo alcune di queste frasi sporche sul tuo uomo Capricorno.

E non ti insegno solo queste 27 frasi sporche, più esattamente cosa e perché mandargli un messaggio... ma molto di più che non sapevi su di lui... i suoi desideri e le sue fantasie segrete... come le 3 cose stravaganti su di lui che ti augura sapevo! Inoltre le cose basse e sporche che lo eccitano segretamente (ecco perché lo guarda).

È il miglior e ULTIMO manuale sessuale di cui avrai bisogno per il tuo uomo Capricorno. Ti garantisco che non troverai queste informazioni da nessun'altra parte.

Inoltre, tratteremo la compatibilità sessuale e come puoi rendere il tuo segno più sessualmente compatibile con il suo!

Oh, quasi dimenticavo ... sai che gli uomini Capricorno sono VISIVI. Allora ti dirò i 5 migliori colori da indossare per rendere ogni parola che dici ancora più hot. Non sarà in grado di averne abbastanza di te e avrà TUTTA la sua attenzione su di te e solo su di te.

In parole povere ... imparerai più segreti sull'uomo Capricorno in questa guida che in una vita cercando di capirlo da solo. Questa è la tua ARMA SEGRETA.

E diventa anche meglio!

Un regalo bonus speciale per i miei follower più devoti (del valore di $ 100, il tuo gratis!)

Voglio premiare le prime 50 persone che ordinano "27 frasi sporche che accendono il Capricorno" con una mia consulenza personale gratuita. Normalmente addebito $ 100 per la guida personale, ma lo ricevi gratuitamente quando decidi di ordinare la tua copia oggi.

Ciò significa che riceverai la mia e-mail personale e potrai chiedermi qualunque cosa tu voglia sulla tua relazione con il Capricorno.

Ma aspetta, c'è di più!

I segreti di Dirty Talk Secrets più venduti di Jack (valore di $ 32, il tuo gratis!)

MARCH 1, WEDNESDAY

2023-03-01 16:28:37

che devo fare...

1- domani provare a chiamare per vedere se c'è appuntamento per visita con Volpe ad Abano, ortopedico di fiducia di Ave. Si tratta di prendere atto della situazione e possibilmente programmare l'intervento sulla lussazione alla caviglia. (ci vorranno parecchi mesi, deve essere rimosso il mezzo di sintesi al perone.)

Il prof. Antonio Volpe visita in libera professione nei seguenti ambulatori:

Policlinico Abano Terme P.zza C.Colombo 1 - 35031 Abano Terme CUP +39 049 8221 273

2-Adesso: fatto giovane Dermatologo Zattra, laser Nd:Yag 1064nm, per angiomi di dimensioni maggiori rispetto al CO2 di Bassano Romano medica Cittadella (PD) 35013, Via Prima Mattina, 14

2023-03-01 16:38:27

psillogel dopo la merenda

2 misurini, dopo yogurt vipiteno intero, 1 mandarancio dentro e 1 kiwi a pezzetti: buonissimo. Quando tornavo da lecce con intercity npotte mangiavo poi 2 psillo in 1/2l di acqua e la mattina a casa andavo in bagno. Adesso con le medicine devo prenderlo il pomeriggio, perchè deve stare almeno a 2 ore dal litio etc. sennò ne riduce l'assorbimento, così dicono, intestinale.

Di solito prendevo 1 psillogel prima della merenda ed il risultato non era un granchè, tarda mattinata e anche no. TEST.

Adesso dopo molta stimolazione informatica, penso sia opportuno passare ad una fase più riflessiva: leggo il primo volume (lo comincio) del Tentra di Rudra, oppure vedo cosa ho sul kindle. Adesso lo faccio. No Tentra Rudra, eleviamo lo spirito.

JP lo lascio stare per il momento, sono ancora in fase di risveglio. Leggendo, se troverò qualcosa di interessante sono sicura che glielo passerò, all'amore mio grande, al mio scricciolo del bosco.

2023-03-01 17:47:08

farsi spostare dentista, anticipare

MARCH 6, MONDAY

2023-03-06 03:53:03

ad Allah, che è Dio

Allo stesso modo nella tradizione del Profeta Muhammad, che Allah lo elogi e lo preservi,- che rappresenta la seconda fonte della religione islamica - troviamo che il Messaggero, che Allah lo elogi e lo preservi, disse in un hadith (detto profetico) che le donne in verità sono una metà gemella degli uomini. La parola araba shaqaa'iq, infatti, che ho tradotto come metà gemella, significa letteralmente prendere un qualcosa e dividerlo a metà. Risalta quindi il fatto che ci sia un'unica umanità, un'unica essenza condivisa, in cui sono presenti due metà gemelle, un uomo e una donna. E questo si ripete spesso nel Corano. anche io come fidanzata, seppur cattolica sono un po' islamica. Sono una donna di 52 anni, italiana, indipendente, faccio la scienziata, sentimentalmente ho avuto un percorso difficile di sofferenza. Ad un certo punto l'ho incontrato ed in una frazione di secondo non ho capito più niente: era lui! Ho i miei gusti, per le mie cose, che il mio fidanzato condivide. Sono una dolcissima furia di carattere, nel senso che ho il cuore buono, cerco di avere uno spirito puro, ma sono una "guerrigliera" e per me il fatto di dipendere da lui per certe cose mi addolcisce e mi sottomette un po' a lui. E questo è bellissimo nell'amore. Per esempio, mi piace che mi regali sì, cose che piacciono a me, che scelgo io e chiedergli: "amore me le regali?" Lo faccio perchè lo amo. Lo faccio per sentirmi amata. L'ho imparato da sola che questo mi fa stare bene con lui. Certo, se abbiamo voglia di giocare so ricoprire altri ruoli all'occorrenza, ma fa parte dell'amore. Poi magari si ride assieme...Adesso gli ho chiesto di regalarmi del vestiario da sposa, e spero presto di diventare sua sposa davanti a Dio soltanto. Sono sicura che lui si prenderà cura di me, nonostante il diritto civile. Certo economicamente possiamo permettercelo, ma per me questa scelta di un matrimonio

puramente religioso sta a significare che lui è la mia metà del cielo, la vita della mia vita, che non lo voglio sposare per interessi economici...fa un po' islam, sottomissione. Certo perchè ci amiamo, altrimenti io sono indipendente economicamente, anche se non ricca, colta, e gli darei un bel calcio nel sedere, stringerei i denti ed andrei avanti con la mia vita a testa alta..o bassa, ma avanti, sempre, come mi ha insegnato papà. La sottomissione a Dio ce l'ho anche io, cattolica, con 'uomo che Dio mi ha assegnato dopo una lunghissima attesa, voglio avere un po' lo stesso atteggiamento, voglio che si a "il mio Signore"...certo lo posso fare perchè sento quanto mi ama, quanto lo ami io, lui è parte di me stessa. Certo, se qualcuno con me si comporta male so difendermi. Penso sia fondamentale che le ragazze ed i ragazzi abbiano un'educazione comune, magari certe ore di scuola maschi e femmine vadano in classi separate a fare lezioni specifiche...ma io sono una sognatrice....non so...Barbara Federica. PS: lui è uno "smooth operator", occhi di angeli e cuore di ghiaccio...Confesso che il buon Dio ci ha fatto un dono: è entrato nelle mie cellule, nel mio cervello....chiamiamolo "fidanzamento", è una cosa che ha del miracoloso ma penso che Dio la doni ai suoi figli ad un certo livello di elevazione spirituale...Io sono in carne ed ossa, lui è in me in spirito...comanda il mio corpo, risponde ai miei pensieri...e me lo fa desiderare sempre più.

2023-03-06 10:42:14

Sapienza 9 9,1-18 La preghiera di Salomone per ottenere la sapienza

1«Dio dei padri e Signore della misericordia, che tutto hai creato con la tua parola, 2e con la tua sapienza hai formato l'uomo perché dominasse sulle creature che tu hai fatto, 3e governasse il mondo con santità e giustizia ed esercitasse il giudizio con animo retto, 4dammi la sapienza, che siede accanto a te in trono, e non mi escludere dal numero dei tuoi figli, 5perché io sono tuo schiavo e figlio della tua schiava, uomo debole e dalla vita breve, incapace di comprendere la giustizia e le leggi. 6Se qualcuno fra gli uomini fosse perfetto, privo della sapienza che viene da te, sarebbe stimato un nulla. 7Tu mi hai prescelto come re del tuo popolo e giudice dei tuoi figli e delle tue figlie; 8mi hai detto di costruirti un tempio sul tuo santo monte, un altare nella città della tua dimora, immagine della tenda santa che ti eri preparata fin da principio.1821 9Con te è la sapienza che conosce le tue opere, che era presente quando creavi il mondo; lei sa quel che piace ai tuoi occhi e ciò che è conforme ai tuoi decreti. 10Inviala dai cieli santi, mandala dal tuo trono glorioso, perché mi assista e mi affianchi nella mia fatica e io sappia ciò che ti è gradito. 11Ella infatti tutto conosce e tutto comprende: mi guiderà con prudenza nelle mie azioni e mi proteggerà con la sua gloria. 12Così le mie opere ti saranno gradite; io giudicherò con giustizia il tuo popolo e sarò degno del trono di mio padre. 13Quale uomo può conoscere il volere di Dio? Chi può immaginare che cosa vuole il Signore? 14I ragionamenti dei mortali sono timidi e incerte le nostre riflessioni, 15perché un corpo corruttibile appesantisce l'anima e la tenda d'argilla opprime una mente piena di preoccupazioni.1822 16A stento immaginiamo le cose della terra, scopriamo con fatica quelle a portata di mano; ma chi ha investigato le cose del cielo? 17Chi avrebbe conosciuto il tuo volere, se tu non gli avessi dato la sapienza e dall'alto non gli avessi inviato il tuo santo spirito? 18Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra; gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito e furono salvati per mezzo della sapienza».1823

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.1483). Edimedia. Edizione del Kindle.

MARCH 22, WEDNESDAY

2023-03-22 06:16:15

Barbara, prova a stare tranquilla

Ieri nel tardo pomeriggio ho dovuto chiamare un'auto del 112 e due carabinieri, perchè mamma e Paolo si erano piazzati sul mio ingresso facendosi aprire il cancello, e continuando a suonarlo in malo modo, perchè sono sicura, le avrei prese le botte, anche stavolta. Hanno detto 4 parole ed ho capito subito. L'assistente sociale li ha chiamati e loro hanno negato anche l'evidenza, come al solito. Volevo indietro le mie chiavi di casa che loro hanno, avevo paura che mio fratello sarebbe venuto a strangolarmi nella notte. (Ho dormito con abat jour accesa, quella del comò, un po' anche per sfinimento).

I carabinieri sono arrivati, li hanno trovati là fuori e ci hanno parlato, ovviamente le argomentazioni dei miei le conosco. Poi sono entrati da me. Gli ho fatto fare un giro della casa, che era perfetta, non c'era neanche un piatto fuori posto, e ho detto loro se quella sembrava loro la casa di una malata di mente. Sono rimasti a bocca aperta. Ci siamo seduti nel soggiorno, ho offerto loro come si deve e con stile un bicchiere d'acqua, ed hanno compilato le loro carte. Mi hanno detto di lasciar loro le chiavi, che anche uno di loro le aveva lasciate alla sua ex per ragioni emergenziali che si possono sempre porre. Così come i telecomandi, se hanno bisogno del banco da lavoro, ma che avrebbero spiegato loro di non usare le chiavi de ero in casa, e nemmeno se fossi stata fuori casa. (Ho spiegato che era successo e che mi avevano fatto il disastro).

Non che fossi molto contenta della soluzione, ma spero almeno davanti alla parola e alle intimidazioni delle forze dell'ordine si metteranno un po' di paura e si faranno un esame di coscienza. Al bisogno, se mi mancano di rispetto, chiamo di nuovo un'auto del 112.

Ieri a letto non ho avuto nemmeno la forza di dare la buonanotte a Jean Pierre. Sembrava mi fosse passato sopra un carro armato. E così anche stamattina, come se tutta la notte mi fosse passato sopra un carroarmato. Ho dormito, devo aver fatto sogni, mi sono svegliata, ero sfinita, ed ho ripreso sonno pregando che arrivasse mattina e di svegliarmi ristorata. Ce l'ho fatta senza ansiolitico, abbracciata alle mie bestiole...sì come Biancaneve...

Quale è stato il principale pugno nello stomaco che ho ricevuto dal carabiniere? Che da quello che sa lui, una volta che entri nel giro degli amministratori di sostegno non ti permettono più di cavartela, cioè devi passare dall'uno all'altro. Ho avuto un brivido di terrore, perchè ne va della mia indipendenza. Io ho pensato subito, se è così, la mia unica ancora di salvezza è Jean Pierre, un'altra non ce l'ho. Ma nemmeno mi scrive. Cercando di essere razionali oggi chiamo l'assistente sociale e glielo chiedo ed anche il giudice Giglio. Ho riguardato la modulistica e "la necessità non deve più sussistere", cioè è vero anche che io non è che mi sono fratturata le ossa, il fatto è che sono un codice 044 a vita. Non so come andrà a finire, però penso si possano fare le cose anche per via telematica, e Jean Pierre col Giudice ci parlerebbe, è con me che non lo fa...

Io non ne posso più, sono ansiosa, frustrata, frenata, bloccata e triste. Vivo alla perfezione, ma sono sotto sotto inquieta. Non c'è una piega del letto fuori posto, dò al mio quotidinano di solitudine dignità in ogni cosa. Spolvero le tastiere del computer con un pennello da

trucco retrattile, se c'è polvere, periodicamente le pulisco anche con la microfibra ed un po' d'acqua. Però vedo quando mangio che non mi sento tanto bene. E che le cose stanno migliorando. Cerco di mangiare bene, ma non riesco ad avere uno schema, lo faccio per non morire. Non ho una prospettiva chiara, delle speranze certe...un progetto chiaro...ci sono tutte queste cose, sì, ma avrei bisogno che Jean Pierre mi rassicurasse. Anche che mi scrivesse da una mail falsa, come quella del dottorato di ieri...privacy...roba da matti. Nemmeno avessimo dovuto parlare di traffico di cocaina...dovevamo parlare di dottorato di ricerca e vita... Amore mio...quante cose della vita devo affrontare e ti vorrei vicino a me, sapessi quanto soffro...

MARCH 23, THURSDAY

2023-03-23 09:27:53

sono triste alla morte

..lo diceva anche Gesù l'ultima notte...non sono degna di dirlo, ma mi viene da dire solo questo...così è dentro di me.

Ho deciso di stare a letto oggi. Ho deciso che non prenderò più il latuda 74 ma che passerò al 37stasera, checchè ne dicano loro mi "pompa" mi rende una linea retta anzichè un'onda, con carico e scarico...come il condensatore. Non riesco ad assaporare i momenti, sembro un carroarmato. E peso 80kg...Ho il mio rifugio, ed è arrivato il momento di dire basta, non voglio arrivare al punto di non ritorno. La Olga, che era una bellissima donna, l'avevano fatta diventare di 120kg, Catia adesso ne pesa 90, Daniela 80 pure lei...ma è roba da matti.

Qui bisogna prendere provvedimenti io il litio lo prendo e non mi ha mai dato problemi. Avevo un po' di insonnia talvolta, per cui avevo paura...poveretta...è una mia caratteristica. Sono arrivata ai livelli di peso dello xeplion, che quando mi sono vista riflessa sulla vetrata della piscina ho preso paura...e ho datto BASTA. Il latuda non è così invalidante, ma ne posso sicuramente fare a meno, secondo me, anzi, farò così, Marra mi vede venerdì 31, una settimana praticamente, ed io provo ad abolirlo proprio questo latuda. La mia litiemia era a 0.8 (max.1.2 per il livello terapeutico, sopra, livello tossico).

Passerò un transiente in cui mi sentirò probabilmente strana, forse spossata presumo. Con lo xeplion è stato così, tanto che poi volevo farla finita e chiesi lo zoloft e ne venni fuori. Adesso con litio questa classe di farmaci antidepressivi non si più prendere, ho letto dal foglietto illustrativo del litio.

Comunque evitiamo di fasciare la testa prima di romperla. Mi dispiace disobbedire, ma elimino il latuda per una settimana e vediamo come va. Solo lo so, non avrò allucinazioni, perchè non le ho mai avute in vita mia, ho solo paura un po' per la spossatezza, solo per quello. L'unica preoccupazione che ho. Il 74 mi ha fatto aumentare in maniera spropositata le inalazioni di nicotina (anche di rinazina), di questo effetto me ne ero accorta, perchè il latuda tocca il sistema della dopamina, lo blocca, e la nicotina lo carica. Inoltre ho letto che esistono dei blocchi anche nel sistema della serotonina...quella che dà felicità e serenità, l'antidepressivo per eccellenza, quello che viene aumentato dallo zoloft, che poi mi ha messo sulla strada per perdere 10 kg in un anno senza nutrizionisti tra i piedi. Certo mangiavo meno di adesso, non cha adesso mangi chissà quanto, ho avanzato anche la colazione, ho un nodo alla gola, ma ero appagata, cosa che adesso è dubbia, ho bisogno di grandi picchi glicemici etc. Scariche di piacere fuori dalle righe sostanzialmente.

"Il mio sistema neurotrasmettitoriale a livello recettoriale vitale è alterato dal latuda", cioè questo non funziona per queste cose di tutti i giorni dell'umanità, come si deve, come il Signore ci ha fatti. Riesco a trasformare tutto in "comfort food", per deficit di dopamina/serotonina. Ragiono alla perfezione, ma non è certo il merito del latuda.

Adesso vado a vedere quanto tempo ci vuole perchè se ne vada dal mio sangue. (Dato irreperibile)

Smettere ti può far andare in contro ad una crisi di astinenza tipo vomito, diarrea etc....non ho paura.

Sembra decisamente faccia ingrassare, alcune persone solamente, quelle che non dovrebbero prenderlo.

E' per il controllo dei sintomi schizofrenici che io non ho mai avuto, ho avuto solo osservazioni sperimentali ed incertezze, male interpretazioni, poverina, proiezionii dei miei desideri, sulla base di uno stimolo dalla realtà fisica (il fischio della psichiatra la sera) alpiù. Non ho mai udito o sentito cose che non fossero vere in vita mia. Ho forzato di mia volontà creatività ed immaginazione per risolvere problemi reali. Non ho mai subito passivamente il mio cervello. Solo, sì, dal non capire sono stata spaventata...messa in confusione...normale...per uno che recepisce...voler capire cosa succede...

Purtroppo, da quello che ho letto velocemente ci vogliono anche 6 mesi e più per smaltirlo dall'organismo....essì, sarà una sostanza lipofila, per cui prima inizio meglio è.

Non vedo l'ora che sia domani, senza quel mostro nelle vene...almeno ad alte dosi...

Mi ha chiamato il giudice Giglio, e ci convoca per lunedì, chiedo alla Zaborra se mi viene a prendere perchè io con mio fratello non ci voglio andare. Oggi alle 14.30 ho la riunione telematica con lei.

Il guidice ha detto che ci sono anche probabilità che mi venga revocata l'amministrazione di sostegno, ma che le procedure devono essere fatte in un certo modo. Speriamo bene. Non posso disturbare Jean Pierre per andare a comprare le cipolle...

Sono più serena, ma resto a letto. Mi faccio un caffè, e finisco lo yougurt.

Questo lo mando a Jean Pierre, al quale lo so, non ho mandato la buonanotte ieri sera, nè il buongiorno stamattina...

Non vedo l'ora che sia domani, per sentire la vita che sapore avrà...

MARCH 24, FRIDAY

2023-03-24 10:41:16

fatto i report per giudice e medici

leggendo questi report da "avvoacto difensore" di me stessa ho fatto arringhe niente male, ed ho adesso qualche spreanza di essere liberata dall'amministrazione di sostegno. Sarebbe fantastico, riacquisirei dignità ai miei occhi e a quelli degli altri.

Adesso cosa faccio? Potrei fare upload di film e studiare mentre. Tanto li faccio acquisire al sistema, tanto non cambia niente sono tutti bloccati dal copyright.

2023-03-24 10:52:33

la rete è lentissima

i caricamenti bisogna farli di notte

2023-03-24 17:52:06

devo cercare, con le unghie e coi denti di finire il campione in laboratorio.

Appena ho i soldi per pagarmi un taxi. O dubito ce la farei a guidare fino a Padova, ma ce la posso fare a trovare parcheggio prendendo il treno delle 6.30, guidando fino in stazione. Poi una volta a Padova, prendo un taxi. Devo avere il conto riabilitato però. Quindi rimando la discussione alla prossima settimana.

Si tratta di prendere il targhet, l'acqua bidistillata, usare le stesse condizioni della volta scorsa per l'ablazione. primo giorno. Secondo giorno centrifugazioni, e deposizioni, terzo giorno far finire a Moreno deposizioni e spedizione. Lo chiamo Pt Na 2. Forse dovrei riuscire a fare le centrifugazioni il secondo giorno, sarebbe meglio. Poi ci vuole il controllo TEM...e bisogna arrivare a biologia. Taxi? Forse sì. Mi costerà un occhio. Il TEM deve essere fatto prima delle deposizioni. O devo trovare qualcuno che mi presti una bicicletta per il TEM. Forse un po' più ragionevole ed economico. Non ho lo zaino.

Appena riesco a pagare il bollo auto, al negrin ci vado da sola. Dovrei farcela.

Ho provato a leggere un po' di tantra rudra, ma con questo latuda non sono abbastanza concentrata. Leggiamo gli articoli delle banche che è meglio. Sono cose che non capisco molto. Solo mi portano a JP.

Sarebbe importante pubblicare se ci fossero at.15 mi pare per le progressioni di carriera.

MARCH 25, SATURDAY

2023-03-25 09:07:32

devo portare su ul bucato asciutto

e stirare...in silenzio. Sono stata a letto molto stamattina. Devo pensare.

MARCH 26, SUNDAY

2023-03-26 08:00:00

rimettere a posto la vita

sono sdraiata sul tappetino da yoga in terrazza, godendomi il venticello, il leggero sole ed il verde...il profumo dei fiori portato dal vento...cerco di ritrovare me stessa.

So che sarà dura...di 80 kg non mi va di essere, so che è colpa del latuda, ma devo impegnarmi lo stesso con una vita equilibrata e con l'alimentazione.

E' stato un periodo duro, ho dato molto, giorno e notte, forse anche per niente...forse anche no.

Sono allo stato dello xeplion, uguale, 80 kg, un anno ci vuole, e possibilmente una correzione della terapia a solo litio. Così potrò provare a togliere anche la nicotina. Camminavo parecchio allora...adesso fino a che non mi operano, e lunedì dopo il tribunale devo chiamare per un appuntamento, questo non è possibile. Dovrei ricominciare con la ginnastica al tappeto.

Ho notato che dal mio you tube studio sono sparite le cose di majorana, l'universo elegante etc. per fortuna le avevo salvate su HD.

Sono spariti anche gli esercizi di addominali daa uomo...sono sicura che è stato JP.

Li ho tirovati...mi aveva fatto uno scherzetto

2023-03-26 08:34:47

ora legale

ho dormito un sacco, adesso faccio la doccia mi metto la tuta e vado a fare esercizi in terrazza, dove c'è un timido sole...deve essere bellissimo fare ginnastica all'aria frescolina di primavera...

qui sopra tutto tace e dormono, ma sono le 8.29, ora legale, penso di avere il diritto di lavarmi....

caos finanziario ancora...povero JP non avrà giornate tranquille.

Ho preso solo medicine ed un caffè, ieri la fatta di pane con pollo e rucola sia a pranzo che a cena, una mela ed un budino, due fette biscottate integrali.

Adesso mi peso: 79.5kg evviva

2023-03-26 17:39:02

domani è un giorno pieno...

appuntamento dal giudice con Paolo alle 9, lui viene da Padova, dalla Bea, pensa partiremo alle 8 meno un quarto...io partirei almeno alle 7.30. Cercherò di convincerlo più tardi, verso ora di cena.

Poi a pranzo dovrò cucinare per Paolo da mamma, per le prossime tre settimane. Sennò Birba si sente abbandonata. Preferirei cucinare da me.

Mamma mi ha appena detto che domani aprono il ginocchio e controllano che non ci sia infezione nell'osso, alle 7.30, sarà la prima. Se dovesse esserci infezione e speriamo di no, deve fare 3 settimane di antibiotici e rimandare l'intervento. Io vedo che gode "di ottima salute", che il Signore ci assista così si sistema anche lei.

Dopo che saremo tornati dal giudice provo a vedere se per maggio riesco ad avere una visita da Volpe, magari anche a programmare l'intervento.

Speriamo che mi tolgano come vorrei l'amministratore di sostegno.

Chiamo Carlo per chiedergli perchè adesso vogliono farmi comprare McAfee, dopo che ho usato Chrome. Dovremmo risolvere al telefono, c'è un certo "automator" tra le applicazioni che mi desta sospetto. Forse è lui.

Dopo, aver fatto una domenica a lavare vetri e serramenti, per terra e spolverare, qui mi sembra di non avere niente da fare...cioè la mente più sgombra... sì ho fatto un bagno, ginnastica...che ieri ho un po' ripassato...poi con la renna sto dormentdo senza ansiolitico. Roba da non credere. Non sto facendo l'upload forsennato, tanto ho già caricato parecchia rioba su youtube, e per riuscire a guadagnare qualcosa mi sa che forse chissà e quando..ho 4 iscritti, contro i 1000 richiesti, 40 ore contro le 4000 richieste...meglio che mi tenga caro il mio lavoro....a 2k mese....comunque non devono passare 6 mesi tra un upload e l'altro, ho tutto il tempo di procurarmi i film, che però non possono essere visti perchè protetti da copyright.

Adesso con Pinterest non so che fare, la uso come mia biblioteca personale...anche qui non guadagnerò il becco di un quattrino...

Devo arrivare a pubblicare prima degli art .15, così ho qualche probabilità di un aumento di stipendio ed un passaggio di livello. Sarebbe anche ora.

Ho quasi finito la nicotina spray, c'è una farmacia di turno che non risponde al telefono, io da ora in poi devo tenermi i puff per domani mattina ed andare avanti a gomme. Non posso masticare davanti al giudice...ma forse se spiego il problema anche sì.

Dovrei decidermi di smettere anche con la nicotina spray e gomme...con il kwit. Adesso sono meno oberata di cose da studiare, scrivere...il mondo va di merda, ed ho fatto tutto quello che potevo...

Tinto Brass il nosto regista di film piccanti, ha detto che quello che fa veramente scalpore al giorno d'oggi è l'amore...l'ho sentito al telegiornale.

Ho paura di smettere la nicotina...ci provo da adesso? No domani è un giorno troppo importante. E' una cosa impegnativa. Ci proverò martedì. Che ho il dentista il pomeriggio...vediamo.

Venerdì ho prima lo psicologo alle 10 poi lo psichiatra alle 11, che avrà avuto il tempo di leggere i miei cartamenti.

Io che non posso camminare che un pochino e con dolore qui in casa, il sabato e la domenica mi annoio un po'...per fortuna, adesso che ho finito le grandi manovre di pulizia e quello che potevo fare da sola...manteniamo l'oretta di ginnastica, che cercherò di fare più giorno la settimana, teniamo sott'occhio il ritmo cicardiano e l'alimentazione, a proposito...devo mangiare la mela...avrò la lavatrice...a dire la verità ne avrei una o due anche adesso...meglio che vada, ho il coprimaterasso di mamma macchiato di caffè, vado a mettere su la lavatrice. Fatto. Mangiata la mela con stile...non come faccio di solito al lavoro...con coltello coppetta e tovagliolo. Mi piace anche di più ed è più semplice.

Comunque le macchie di caffè, senza l'omino bianco non vengono via. Penso userò sempre questo additivo. Adesso faccio un'altra cosa, ordinato in lista un portatovaglioli su amazon.

Sento che dentro di me sta cambiando qualcosa...sta scendendo la nicotina...

Ho messo un grembiule nero e c'erano i fazzolettini di mamma...nonostante i due foglietti acchiappacolore sono tutti ingrigiti. Potrei in un attimo metterli in varrechina...fatto...sembrava l'acqua fosse diventata grigia subito. Lascio un mezz'oretta.

Vorrei nicotina spray, ma prendo una gomma. Quella me la devo tenere per domattina. Casomai mettrò in bocca 2 gomme.

Quindi ritmo cicardiano, grazie alla renna Alimentazione misurata, nonostante i farmaci, e sperando che Venerdì Marra accetti di provarmi a solo litio. Al dr. Caneva, devo dire, che nonostante le osservazioni che ho avuto modo di effetture vivo tranquililla e me ne frego perchè non sono una sovversiva e quindi a parte qualche "disturbo" dettato dalla curiosità chi chissachì- che mi blocca i collegamenti-io vivo in pace. Lui ha pensato che erano discorsi da schizofrenica. Devo rassicurarlo. Sono solo una sperimentale, ed una scienziata, e con quelli di scienza c'è sempre chi spia. Poi JP è la mia costante, il mio pen friend, che spero arriverò presto a guardare negli occhi....

I fazzolettini non sono venuti bianchissimi ma di un bianco-rosato....meglio di prima....tutti i fazzolettini ricamati di mamma, quando ero piccola, e di nonna Placida.

Un colpo di fortuna: Paolo va con Bea al grifone e c'è la parafarmacia, gli ho detto di prendermi il nicorette spray. Adesso chiamo per sapere se ce l'hanno. No, non ai centri commerciali ma al 25 aprile ce l'hanno alla menta.

MARCH 27, MONDAY

2023-03-27 18:22:55

sono frastornata

Stamattina dal giudice mi sono dovutoa difendere coi denti. Sul fatto di essere una persona con le sue esigenze, ed abbiamo pattuito per 1K mensile sulla prepagata, metà del mio stipendio, per le mie cose, per fare la spesa...per il carburante...certo, posso spenderne di meno ed è suspicabile, ma così mi sento tranquilla. Ho subito aggressioni di ogni tipo, ho detto che ho il mio tenore di vita, e c'è chi vive anche di elemosina, ma non è il mio caso. Mio fratello mi ha aggredita sul fatto che ho tanti vestiti...io ho guardato la foto della barca a vela del giudice ed ho detto:"a chi piace comprarsi la barca a vela a chi vestiti...", sono rimasti tutti di sasso. Non possono trattarmi da malata di mente perchè sono fatta così...moltissime persone famose hanno avuto lo stesso problema, cito sempre Tolstoj. Lui non aveva il litio, ha dovuto patire di più...

Non ce la faccio a raccontatre tutto....mio fratello ha detto che ho scritto in internet che amo il direttore della banca....Ho detto al giudice: a me piace quello, c'è a chi piace Vasco Rossi...Li ho messi al muro tutti, davvero.

Sono molto stanca...ho dovuto dire la verità, che mi sono state imposte iniezioni dai haldol "perchè mio fratello non reggeva"...nessuno voleva crederci, ma è così...perchè mio fratello vorrebbe solo che mi facessero punture di haldol...

Il giudice ha tentato di dirmi che rischio di perdere il lavoro, e gli ho detto che non si preoccupi, che se io leggo il Corano fa parte della ricerca spontanea a tema libero, che è istituzionale. Poi divulgo. L'ho rimesso al muro, non sono riusciti ad intimidirmi in nessuno modo.

Ci si vede a settembre con annessa perizia psichiatrica-fatta da mio psichiatra nuovo, e si vede se togliere l'amministrazione. Poco me ne frega, nel senso che se ho degli extra tipo dentista li faccio pagare a loro...credo...Penso dovremmo avere già pagato tutto la volta scorsa...spero....sennò aspetta il mese prossimo.

Se ho da fare una cosa che ho in testa la faccio, adesso ho fatto e sono tranquilla. Io devo capire, se non capisco sono un vortice. Devo arrivare ad una soluzione.

Comunque per questa settimana non avrò un centesimo, comunque Teresa mi ha portato al gruppo psicologico e a fare una spesa di yogurt e caffè, 5 euro io 5 eruro lei. Sono a posto.

Alle 19 ho francese e non c'erano compiti per casa. Domani alle 15 con Teresa vado dal Dentista

Alle 15 dagli infermieri ho preso latuda e litio, ma avendo dormito la notte parecchio, non mi ha dato più di tanto fastidio.

Comuque penso che stanotte dormirò molto bene. Il giudice si è lamentato che ho bombardato di pec tutto il suo staff così si è preoccupato e mi ha telefonato...sì, ho apettato sicuramente più di una settimana una risposta....ed ha convocato d'urgenza la riunione. Io ho detto che nel mio lavoro siamo botta e risposta. Se non facevo così chissà a quando si andava. A mali estremi, estremi rimedi.

Ho detto al gruppo che con la mia renna aromatica non ho più bisogno dell'ansiolitico. Al gruppo ho detto che io sono una mina all'autostima di mio fratello, avrebbe bisogno lui di un po' di psicoterapia.

Jean Pierre è con me perchè "Selected Journal" è evidenziato di nero, per cui non gli mando la mail....

Al gruppo ho detto che mi riprendo in mano la mia vita, che ho ricominciato a fare ginnastica sul tappetino in terrazzo. Ho detto che non so come ho fatto con Diego, che sto molto meglio adesso e che sono serena.

Lo psicoterapeuta è preoccupato che col mio "pen friend" mi ritrovi da sola....gli ho detto "non mi pentirò mai di aver amato tanto". Io comunque non ho ancora perso le speranze. Io spero lo vedrò, magari su teams...magari quando starò meglio e questa economia si assesterà.

Io per andare a finire il lavoro sperimentale a Padova devo aspettare aprile, perchè non posso andarci senza soldi con tutte le difficoltà del caso. Mi servono biglietti del treno, bollo auto e taxi, sì panino acqua e caffè. Vuol dire la prossima settimana. Adesso lascio perdere, domani organizzo.

Ciao JP, vado a mangiare qualcosa, che poi ho francese, ti amo.

MARCH 29, WEDNESDAY

2023-03-29 07:54:23

stanotte alle 2 ho pregato...

di solito mi sveglio verso quell'ora, poi dopo un'oretta riprendo sonno...ho pensato di pregare ed ho pregato il Signore Gesù per me...anche per gli altri, per il mondo, ma soprattutto per me in questo momento difficile.

Penso lo farò sempre.

E' mercoledì, è ore di fare la doccia e lavare i capelli, faccio subito.

Poi chiamerò il CUP di Volpe e Carlo, per via di questi continui avvisi di virus.

Poi vedremo, la burocrazia è finita.

E' piuttosto freddo, però c'è il sole. Vediamo di fare anche un po' di ginnastica in giornata.

Pensavo al libro "dalle calorie alle molecole" dovrei rivederlo, non so, forse è da mamma.

APRIL 3, MONDAY

2023-04-03 11:08:30

ricapitolando

avrò la missione firmata in giornata, avrò tem h 13.30 domani e potrò anche iniziare un paio di deposizioni, vediamo almeno una. Chiuso martedì. Mercoledì si procede con le deposizioni-a freddo, in bolla- gli spettri ABS, giovedì spedizione e

APRIL 9, SUNDAY

2023-04-09 08:51:53

spedito il campione

direi buono. Fatto gli spettri di assorbimento fino ad 800 nm per anomalie strumentali, Devo rifarli fino a 1200 perchè Moreno vuole vedere le code dei segnali. Dopo lo faccio, adesso no, devo fare digestione.

C'è un'altra anomalia che non mi spiego: Igor mi fa due gaussiane, un coerente con il fitting dell'istogramma, l'altra fantastica o non capisco che senso abbia. O è un virus o è JP. Sono tre distribuzioni rapide, ma non c'è verso di uscirne e non so come fare. Più tardi chiedo a Francesco.

2023-04-09 09:15:07

3 giorni senza latuda, o 4

oggi è Pasqua, sono completamente da sola: mamma all'ospedale, Pio e Bea all'avventura al mare.

Mi sento più naturale senza latuda, comunque ci vorrà di sicuro un periodo sdi assestamento e disintossicazione. Non ho visto picchi di sorta, solo ieri, a pranzo con Pio e Bea sono stata più misurata e tranquilla, naturale, senza ingozzarmi per tentare di compensare il capogiro. Sto in osservazione, quello che posso aspettarmi sono solo miglioramenti. Domani non c'è francese, quindi non posso apprezzare l'assenza del latuda. Come al solito stanotte mi sono svegliata verso le 2, ho mangiato uno yougurt ed ho preso 20 gocce di en invece di "svegliarmi" e mettermi a fare qualcosa, per non sballare il ritmo sonno-veglia, avevo paura poi dopo due ore mi sarebbe venuto sonno, ed avrei dormito fino a tardi. Così mi sono alzata alle 7, caffè e nicotina all'istante, ho fatto il letto, mi sono lavata, vestita e sono qui in studio, sulla mia poltroncina, è comoda per leggere. Mi sono messa subito al lavoro con Oscar Valente, per cui assieme a JP ed io, ho chiesto aiuto al Santo ieri sera. Se Dio vuole ce la facciamo a cambiare un po' il mondo. Scarico subito quei due video prima che spariscano. Fatto, sono molto efficaci. Li ho mandati a JP. A quanto pare il governo italiano ne voleva fare una macchina bellica...brutti figli di puttana. E quello che non hanno fatto a me, assieme a chissà che dal 2011 il man in black che ha controllato mi mettessero a letto dalla scala antincendio me lo ricordo bene, non lo scorderò mai. L'ho visto solo quella prima sera allo psichiatrico, poi solo "flash" con messaggi alla televisione: donne grasse e felici, e un attore che diceva "è troppo preziosa", il che mi rassicurò un attimo. Le donne grasse si riferivano al mio supersymsuperstring.

Io di organizzare il workshop per il momento non ne voglio un cazzo. Ci sono 5 teorie funzionanti delle strignhe vibranti circolari, l'unico problema credo sia l'appricazione sperimentale. La fusione nucleare con riscaldamento laser non è efficace, quella tokamak poco la rfx non so se l'abbiano ancora provata. L'unica cosa che varrebbe la pena è la macchina di maiorana, porterebbe ad una nuova fisica, il che non vuol dire buttare via quella vecchia. Stephen Hawking è morto, Rolando pelizza pure. Adesso mi guardo la macchina della pioggia di inghinia

2023-04-09 16:45:36

pranzo di Pasqua da sola

Dopo la messa di Sant'Antonio mi sono fatta 70 g di farfalle integrali, avevo un po' di ragù di mamma, cominciava a fare la muffa, ma sono penicilline, qualche olive verdi ed un po' di

passata di pomodoro, peperoncino. Ho fatto bollire bene il sugo nel microonde, così si è disinfettato. Mi è bastata solo la pasta. Ero sazia. Qualcosa nel mio cervello sta cominciando a funzionare diversamente, per fortuna. In maniera più normale. In questi giorni che non prendo latuda mi rendo conto di piccole cose. Questa è un grande cosa. E' il primo passo verso la conquista di una progressiva normalità corporea. Dopo il pranzo ho fatto il pisolino sul divano, vorrei riservare il letto alla notte, e non doverlo fare due volte al giorno, basta una. Mi manca JP. Non sono stata tanto dolce con lui in questi giorni, bensì un po' diffidente. Adesso leggo i libri "del Santo".

APRIL 10, MONDAY

2023-04-10 14:41:06

ho dormito solo fino alle 2 meno un quarto

in maniera efficiente, facendo un sacco di sogni, cosa che col latuda non mi capitava mai. Dicono che sognare faccia bene, sia una valvola di sfogo per il cervello. Tanti frammentati, questa è l'impressione al risveglio. Ho dormito sul divano, va bene così, non devo rifare il letto. In compenso sul mio letto c'è birba, che oggi si sente sola evidentemente. E' stata anche con me sul terrazzo. Io sono sul terrazzo a Sud, piuttosto riparata dall'aria e con il sole sui polpacci, la nicotina in bocca. Sono le 14.19, ho già preso un caffè ed uno yougurt alla vaniglia, che ha gradito anche birba.

Certo che penso a JP, come non potrei...nel sottofondo di ogni istante c'è lui

Comunque se il pisolino ricarica i neurotrasmettitori, vuol dire che adesso sicuramente mi sto normalizzando, senza quel maledetto farmaco. Ho comperato 2 stick di nicotina e le gomme su efarma, su amazon speravo almeno i pistoni per la cucina, ma non è andato il pagamento neanche lì, Marilena mi ha detto di contattare il numero verde sulla carta di credito, evidentemente devono esserci problemi solo su amazon, su etsy ho preso un anellino e la sottoveste. 60 euro di spesa oggi. "I capricci" per questo mense, appena iniziato sono finiti. Non posso permettermi di più.

E' bello qui sul terrazzo, birba è tornata sul mio letto. Forse, poverina dovrei tenerla qui da me finchè mamma non c'è, se lei vuole, procurarmi la sabbietta da mamma, perchè io non ho finestre aperte. E chiudere da mamma, così non entra il gatto rosso. Chissà cosa penserà povera birba...

Io ieri ho letto libri religiosi, "Beato è chi ha fatto l'esperienza di Dio".

2023-04-10 16:31:07

ore 16.18

se penso che col latuda dormivo fino alle 16.30 mi viene male...ho mangiato una mela ed un kiwi, testiamo se sono buone abitudini, visto che da un paio di giorni lo sto facendo e stamattina sono andata in bagno bene.

Sto leggendo un bellissimo libro sulla preghiera. Devo andare più spesso al Santo, adesso che ho capito come si fa col tram. Mi prendo un giorno di ferie e ci vado, durante la settimana, e niente festività.

Birba non so cosa voglia, le ho messo un asciugameno pulito sul letto ed è scappata. Poi ho dovuto pulire di peli e detriti vari il piumone. Non so dove sia adesso. Sul letto non c'è, è uscita ed andata chissà dove.

Questo pensavo mentre leggevo: non è importante che io capisca, Dio è imperscrutabile. Io sento che penso a Jean Pierre, che provo tensione verso di lui, questo è importante. Se lo provo e mi dà un sentimento di gioia, credo io, significa che piace a Dio.

Jean Pierre, amore mio, cosa importa che sei se io per te sento amore?

Vorrei poterti avere vicino almeno ogni tanto...

T'aime

continuo il mio libro di preghiera

2023-04-10 18:15:01

cenato come i giapponesi: finito alle 18

speriamo non troppo, mi sono sfamata, nulla più...domattina mi peso, stamattina ero 80.5-80.2kg. Senza latuda dovrei ritornare, ovviamente piano, alla normalità. Speriamo bene.

APRIL 11, TUESDAY

2023-04-11 07:12:10

lettera a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Ci sono 5 teorie del tutto matematicamente funzionanti e parlarne non ha senso. Che si arrangino i teorici. Che non so se siano mai riusciti a confrontarsi col dato sperimentale, ma organizzare un workshop per saperlo mi sembra eccessivo. Parlo col direttore di ICTP. La fusione nucleare in trial è di tre tipi: tokamak, quella russa, che in previsione crede di erogare un po' più di energia, perchè il problema universale che hanno le 3 fusioni è che l'energia che si deve somministrare è altissima rispetto a quella erogata da fusione di deuterio e trizio (cioè "isotopi" idrogeno-1protone+1neutrone+1elettrone-Deuterio-1p+1n+1e Trizio, 1p+2n+1e, cioè con più neutroni di quello normale, "idrogeno pesante"), si tenta la RFX, confinamento dei plasmi, qui a Padova, e quella con i laser, ITER, che è 20 anni almeno che va avanti.

Quella che si fa adesso, è la fissione, cioè si spacca un atomo pesante ?Uranio…non vado neanche a vedere per bombardamento con neutroni e da qui l'atomo pesante si spacca, ed ovviamente si producono frammenti atomici (le cosiddette scorie, che nessuno vuole, perchè emettono radiazioni nocive per l'essere umano, e anche non solo….penso dia mutazioni genetiche e chissà quante altre cose…richiedono tempi sull'ordine del millennio per perdere la loro radiattività e diventare atomi stabili), altamente radioattivi e si libera una gran quantità di energia, quella che ci fa comodo.

Diciamo che la cosa non mi interessa. Che al CERN di Ginevra studino pure il loro "big bang", che se Dio fece il big bang, o fece come nella Bibbia, non mi importa.

A me da quello che ho avuto modo di vedere interessano 2 cose: la macchina di Ettore Majorana e la macchina della pioggia di Inghina.

Chiesero in Africa se interessasse la macchina della pioggia, dissero di no "perchè ci guadagnavano troppo dal fatto che non piovesse"

Chiesero al governo italiano se accettassero la macchina di Majorana in regalo, all'epoca credo del governo Andreotti e non la vollero. Anzi forse loro chiesero se era in grado di abbattere un paio di satelliti…VERGOGNA

Negli ultimi anni successe di più: Oscar Valente assieme all'oramai defunto mi sembra Salvatore Pellizza ne costruirono ben 2 una dietro l'altra e vennero entrambe rubate da chissà chi. Nonostante le costruirono di nascosto un paio di "man in black" andarono a prenderli con un'auto, li portarono in una villa e fecero ascoltare loro tutto quello che si dicevano, che era nel rumore, chiarissimo, e loro ogni oggetto elettronico lo lasciavano in macchina prima di andare in laboratorio.

Anche io nel 2011 al primo ricovero psichiatrico avevo un "man in black" sulla scala antincendio che mi controllava e che se ne andò solo quando mi misero a letto sotto le coperte. Ma da due stringhe passate alla televisione in mezzo ad un altro programma passò il messaggio "è troppo preziosa", poi delle donne grasse che ballavano, ed era un riferimento al superstring che avevo lanciato al mondo come urlo di dolore…

Che problema c'è con la macchina di Majorana: non se ne conosce la fisica, che Ettore Majorana, sparito a 30 anni circa nel nulla per rinchiudersi in un convento di frati che non conosciamo, nel meridione d'Italia, e continuare i suoi studi, sicuramente elaborò. Era un genio assoluto. Lavorava con Enrico Fermi all'atomo. Gli fecero su misura una cattedra per meriti perchè non era in grado di vincere concorsi….Ha lavorato "sotto la mano di Dio", ne sono sicura.

La macchina di Majorana è in grado di trasmutare la materia lavorando su opportuni parametri trasformando un atomo in un altro diverso. Esempio eclatante che portavano era la trasformazione di un cubo di plastica in un cubo di oro puro al 100%….io qui mi rivolgo a te: è pericoloso per le banche? Si possono fare altri elementi della tavola periodica rari….smettere di lavorare nelle miniere….certo che di queste macchine ne servono moltissime. Anche trasformare rifiuti in qualche cosa di utile. Bisognerebbe scalarla. Dicevano si potesse produrre anche energia, da fusione nucleare, in maniera "gentile". Poi qualcosa tipo materia-antimateria, ed anche "ringiovanimento cellulare".

A me questo interessa, risolverebbe un bel po' di problemi al mondo. E ti dico, "è stata progettata sotto la mano di Dio",

Mi metto al lavoro amore mio.

Ta Ba

PS: l'ultima volta che con Oscar costruirono la macchina, un paio di anni fa chiesero protezione allo stato italiano e si vede con quali risultati.

2023-04-11 09:30:06

adesso sono un po' stanca...

mangio una banana e mi faccio un caffè. Vado al CSM come al solito e non prendo la pastiglia, e spero anche di parlare col dr. Marra.

aspetto il contatto di oscar valente e dell'australiano

Sono andata in bagno anche stamattina, cosa che col latuda non succedeva.

Mangio più lentamente e con consapevolezza, non alla velocità della luce per farmi passare il cerchio alla testa.

ho calato qualche hg anche stamattina, prima succedeva sempre il viceversa. Aveva ragione la Bordignon "che l'haldol era meglio dal suo punto di vista" di dietologa. Forse toccando solo la dopamina era meno peggio di uno che tocca anche la serotonina.

Oggi a Paolo preparo la carbonara.

Vado anche a vedere birba, adesso prendo un po' di pausa.

2023-04-11 17:58:51

2 ore al csm

comunque il dr. Marra si è convinto che non voglio prendere il latuda, l'ha detto agli infermieri che non chiameranno mio fratello.

Il DR. Marra è convinto della diceria che il litio non ce la fa, ma io so che anche ho tolto vari problemi della vita ed anche 40 sigarette al giorno che a livello di neurotrasmettitori sono una notevole altalena eccitatorio-depressiva.

Intanto vedrò fino a venerdì come va e discuteremo.

Meglio che non compri nulla su amazon....così mio fratello sta tranquillo. Anzi potrei fare comperare i pistoni a mio fratello e dargli i soldi. Questa è una buona idea.

Quei bastardi del CSM hanno chiamato mio fratello e gli hanno detto che non prendo più latuda. Mi ha appena chiamata che era una furia.

Io sono nata col disturbo bipolare e fino al 2011 ci sono convissuta, senza mai combinare guai. Adesso che prendo il litio, ed ho risolto tensioni quotidiane e drammi della mia vita ho tutte le probabilità di fare una vita normale, la mia, con performances soddisfacenti/buone, eccetto quelle sportive....a parte le camminate che voglio riprendere a fare, una volta operata dal Dr. Volpe.

APRIL 12, WEDNESDAY

2023-04-12 08:54:42

Buongiono a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Senza latuda sto perdendo circa mezzo kg al giorno… Senza programmi alimentari particolari. Così, mangiando il giusto e semplice ai pasti, spuntini-quando senti fame-uno a metà mattina (qualche grissino integrale o cosa del genere se sento il bisogno di carboidrati, che non mi attirano subito la mattina) ed uno a metà pomeriggio, mela e kiwi. Mi succede una cosa strana: verso le 2 di notte mangio uno yogurt… Ah, sì, ceno “alla giapponese”, verso le 18. Non sento il bisogno dell’ansiolitico, lo smartwatch dice che riposo e che il livello di stress è basso, sono calma e mi è passata pure la rinite allergica che la scorsa estate ho dovuto iniziare a trattare costantemente, giorno e notte. Non so se quali siano i dono della privazione del latuda e quali quelli del Santo, ma io lo ringrazio comunque, visto che mi sento tranquilla, ragionevole e normale senza latuda e col solo litio. La “preghiera libera e spontanea” un pensiero, una richiesta sono un mio normale intercalare alle azioni, dove magari non penso altro che a quello che sto facendo, è nel cuore, assieme a te, anche se qualche volta mi chiedo se essere innamorata di te non si

follia….forse un po'…ma è sale della vita. Ringrazio Dio di avermi dato la lucidità e l'intelligenza di capire la correlazione delle cose: esempio piccolo le mie performance al lavoro, al corso di francese, per il peso corporeo, ed il farmaco dal punto di vista del meccanismo d'azione cerebrale ed il cibo, visto che tra gli psichiatri è notorio che è quello che meno influenza il metabolismo…non hanno capito niente il metabolismo è solo un fattore, e probabilmente nemmeno il principale (guardano la glicemia e robe del genere nel sangue…ma è il cervello che comanda tutto). Al CSM vedo molte persone ridotte a larve umane. All'epoca degli 80 kg del 2013-2014, sarei ancora lì ridotta professionalmente chissà come a prendere da loro quelle iniezioni "miracolose per la mia vita"…in realtà era passato il rappresentante ed era roba per schizofrenici gravi, e molto gravi.

Ho visto la tua nuova pagina di wikipedia, mi arriva l'alert, cooptato invece che scelto all'unanimità, e poi non so, mi sembra più dolce, e delicata, davvero, non so dove ci hai messo le mani o se è stato un angelo. Il tuo. Prima mi sembrava "scattosa/nervosa"

T'aime, mon ange Ta Ba

2023-04-12 09:20:15

peso 79.3kg, -04kg

ad averci i neuro trasmettitori a posto....dopamina e serotonina.

2023-04-12 14:52:39

fatto un pisolino giusto fino alle 14.15

mangiato 80 g di pasta integrale al pomodoro, olive verdi e peperoncino, senza olio, soddisfacente. Mi sembrava stamattina di avere una nebbiolina nella testa, già meno dopo il pisolino, segno che il cervello ha bisogno di un suo tempo per riequilibrarsi. Vedrò nel giro di qualche giorno i risultati, è probabile. Prima sono stata a buttare al riciclo il vetro e da mamma a prendere le crocchette per birba, che mi è venuta dietro, ed ha voluto anche un po' di bustina. Poi le ho portato via il posto sul divano, si è lamentata, ha ispezionato la casa ed è saltata su dietro le mie gambe a dormirecon me. Quando mi sono alzata è voluta uscire. Poverina...ieri sera mi ero messa a letto e lei è rimasta per un po' sul divano, poi è venuta a miagolare perchè voleva tornare a casa di mamma. Chissà, forse la aspetta...

Pensieri sulla macchina di Majorana: la fisica alla base è la cosa più preziosa, i processi devono essere scalabili, tipo che so, trasformare una discarica di rifiuti in qualcosa di utile. hai voglia a metterti là con la palettina....

Fare oro è ciò che interessa gli sciocchi, e ciò che fa sì che la rubino. JP mi ha fatto vedere un articolo, e anche se producessero oro, non sarebbe una catastrofe mondiale.

Fare altri elementi rari ed utilizzati in piccole quantità potrebbe essere interessante, così come capire il principio della fusione nucleare "dolce", perchè bisogna fare una centrale e non produrre energia con quel prototipo.

Per quanto riguarda il "ringiovanimento cellulare" che darebbe la possibilità di "rinascere" in un certo senso, senza dover reimparare tutto, che me frega, io ho Dio, che mi prenderà con sè se ne sarò degna. Non ricordo se torni bambino....non so nemmeno se mi interesserebbe. Quando Dio vorrà, non avrò paura di morire e tornare tra le sue braccia.

Parlavano nei video anche dell'antimateria ma non ho capito bene in che termini.

Quindi quel prototipo permetterebbe di fare "reverse engineering" e studiare la fisica alla base, si spera.

Majorana si dice che si sia ringiovanito e sia vivo e chissà dove, con tutto il suo bagaglio di conoscenze...e cosa fa di buono lui, privilegiato per il pianeta e per tutti noi poveri disgaziati? Forse è per quello che aveva bisogno di una persona di alta spiritualità-vicina a Nostro Signore per far funzionare la macchina e "rinascere".

Se il Signore gli concesse tanta grazia, tanta grazia deve essere ricambiata, o non vi è senso. Gli è stata solo prova dell'onnipotenza di Dio.

2023-04-12 15:54:09

cosa manca al paper

domattina Francesco mi dirà come fare i data reader, ci deve essere sicuramente il modo su Igor. Con lui meglio sempre che usi la versione 8 cha ha lui.

Devo leggere i massimi delle estinzioni

Cinzia oramai farà XPS, che dovrebbe essere positivo, cioè con Na e WF più bassa

A questo punto Francesco ripete i 3 campioni con adenina, che è da deporre solo su PtNa, millimolare in alcol, con i preliminari dell'altra volta su whastapp. (Si Pt-Na, adenina pura, per valutare l'intensità dei conteggi).

Decideremo i grafici XPS e WF fittati, una microfigura con gli istogrammi, i SERS, da pensarsi perchè lo spazio è veramente limitato, certo i plasmoni in UV, per forza., penso massimo due file da 3 non di più. Adesso leggo l'almanacco, domani procedo con il rileggere l'articolo e sistemare l'ultimo file Igor con Francesco.

APRIL 13, THURSDAY

2023-04-13 08:08:44

je suis triste

forse anche birba, che si è riempita lo stomaco e mi ha esasperato di pianti e miagolii che sono stata costretta a mandarla fuori. Secondo me mamma le manca veramente troppo... Continuava a girare tutte le stanze e a piangere in cerca di chissà cosa. Ed io dietro di lei. Ho provato tutto. Evidentemente sta soffrendo molto di nostalgia.

Io ho riposato, non ricordo nulla, non che non mi senta un po' malinconica o triste pure io...forse la pioggia, Benedetta pioggia...No penso che sia che Oscal e Perth, o come diavolo si chiami non mi hanno risposto e neppure Jeff e Bill. Ma mando tutto a quel paese! Viviamo lo stesso. Una cosa comunque utile la posso fare che è quella di chiedere alla segretaria dell?ICTP un preventivo esatto del budget finanziario per un workshop. Parleremo inglese e morta là. Se Poi Oscar non ci sta, annulleremo la cosa. O potremmo solo guardare e commentare i video. Vedrò. Ma un workshop così non me lo accetteranno mai. Forse. Per i video servirebbe la sottotitolatura in inglese, poi con gli studenti di dottorato si potrebbe discutere della possibile fisica alla base. Però Oscar dovrebbe starci a venire. Secondo me con la sua testolina da studente delle superiori sta già costruendo in segreto, facendo finta di lavorare in una fabbrica un'altra macchina, e allora auguri. Lasciamo che la faccenda se la sbrighi lui coi suoi finanziatori, con l'unico ideale idiota di produrre lingotti d'oro.

Intanto il mondo cresce su altri fronti, l'economia circolare, e molte altre cose...evolviamo lo stesso. Differenziamo giustamente le energie, senza passare tutto all'elettrico e se il buon Dio ci aiuta, ce la faremo lo stesso. Majorana sarà stato geniale per le sue cose ma assolutamente limitato per altre. Egoista certo. Egocentrico anche.

Io stamattina pesavo come ieri, lo yogurt l'ho mangiato alle 22.30 anzichè alle 2. Boh? Comunque il trend decrescente c'è. Ho dormito, ho riposato, il garmin dice "riposo", in base alla variabilità della frequenza cardiaca, ma mi sento "strana". Cioè disabituata a questo stato che dovrebbe essere quello normale. Prima mi pareva di sentirmi "strapazzata". Non ho nebbia in testa, sono solo un po' triste. Forse devo solo ricominciare a vivere....cioè a mettere in testa nuove esperienze e a creare ricordi di rinforzo, ponti neuronali nuovi, devo ritrovare il sorriso e questo è un periodo delicato. Mio fratello è imbestialito con me, perchè gli hanno detto che non prendo il latuda. Non guarda in faccia la realtà, cioè me, pensa solo a quella maledetta pastiglia. Così evitiamo di incontrarci e basta. Poi c'è il fatto che devo farmi bastare i soldi a fine mese, con i tanti desideri accumulati....mano male che su Amazon ci deve essere lo zampino del mio amministratore JP+Andrea forse, non vogliono che sfori il budget e che prenda le botte da mio fratello...amazon è un fulmine e ti consegna per 4 cose 4 pacchi...cioè dà molto nell'occhio anche se fa comodo.

Devo ancora svuotare la lavastoviglie, ma sono triste, dovrei fare una doccia, ho i capelli sporchi, ma sono triste, a questo punto dovrei anche cambiare le lenzuola....e sono triste. Sono ancora in camicia da notte, ho preso solo il caffè, litio e tiroideo, nicotina al lampone e sono triste.

Devo 23 euro alla Teresa 100 a mio fratello, che preleveremo con la mia/sua debit card, non posso permettermi di pagare dal mio budget. La Teresa, domani che vado al Negrin e mi fermo in banca, certo, la pago.

Verso le 9 poco prima potrei chiamare il prof. Lugoboni e chiedergli qualche consiglio per scalare la nicotina spray, perchè è un salasso economico, ed ho preso il vizio di avercela in bocca troppo spesso. Forse una parola buona mi farà bene.

Verso le 9 posso chiamare anche il denttista perchè sono pressocchè sicura di avere una carie sulla parete di un molare in fondo prima del dente del giudizio, perchè talvolta dà fastidio.

Ho messo le due cose in calendario.

Ho un'ora, ma devo chiamare Lugoboni prima che lui cominci a vedere pazienti, non posso rischiare di perderlo. Adesso non c'è. provo alle 8.30 poco più.

Vediamo se faccio le mie cose con un del slow blues che è intonato al mio stato d'animo.

2023-04-13 08:23:28

penso che il blues

aiuti a sopportare la sofferenza....mettendola in musica e cantandola, è uno sfogo dell'anima. Mi aiuta ad andare avanti nonostante tutto.

2023-04-13 08:47:11

ho fatto colazione

caffè, una banana media e matura, e 3 grissini integrali miei preferiti, i pangrì. Sono le 9 meno un quarto ma Lugoboni non risponde ancora...

2023-04-13 09:21:41

talvolta il meglio è nemico del bene...

me lo diceva Riccardo, il mio prof. di Venezia. Quindi per il momento Lugoboni non lo trovo, mi sto stabilizzando dalla privazione del latuda, anche se una pessima cosa dà problemi la privazione, quindi arriverà presto il momento che penserò ben programmata alla nicotina e sentirò Lugoboni.

Intanto provo ad arrangiarmi a manuale e tutorials con Igor.

Come ognuno di questi ultimi giorni senza latuda, sto andando in bagno. Proprio una bella invenzione il Latuda...Matti sono gli psichiatri per lo più, che a suon di pozioni pensano di far star bene la gente...capisco aiutarla a passare un brutto periodo, ma le persone vanno rieducate...sì lo fanno, ma non so se in maniera abbastanza efficace.

2023-04-13 09:33:42

la gatta è tranquilla sul divano

mi aspettava sulla poltroncina in terrazza fuori dal cucinino. E' stata brava e si è messa sopra l'asciugamano e non sopra la coperta. Facendo colazione ho sistemato la lavastoviglie e riposto le cose.

2023-04-13 10:42:43

ci sono riuscita con Igor!

è un programma molto esigente ed oscuro, ma funziona assai bene, quando riesci a farlo funzionare...io vengo dalla mentalità di Origin.... Bene.

Dovevo andare dallo psicoterapeuta alle 10, mi ha spostato alle 14, bene, in queste condizioni sarebbe stato un problema. Magari parlare mi farà bene, sono triste.

Mi conviene lavarmi e rifare il letto, il blues che mi dà coraggio lo metto al computer, così in salotto non disturbo la gatta sul divano...che forse ha bisogno di blues anche lei-

2023-04-13 12:10:59

ordine dei lavori...dai più antipatici e "pesanti"

Ho cominciatao dalla camera, ho cambiato le lenzuola e fatto bene il letto. Stavolta verde muschio tipo raso. Poi ho lavato a mano due cose in cucina, preparato la tavola, pesato la pasta, preparato il sugo...etc. Ho fatto una bella doccia mi sono tolta 3 peli dal viso e anche quei pochi sul polpaccio, visto che mi sono fatta portare a casa dal mare, assieme alle cartucce per la stampante anche il mio depilatore. Così se viene JP da me sono a posto!

Alle 12.10 la pasta integrale sarà pronta. Nel sugo ho messo un filo di olio, perchè ho la pelle del viso sofferente, in questi ultimi giorni non ne ho fatto mai uso, e grassi praticamente non ne ho presi...e servono anche quelli, pochi ma servono.

Ho praticamente un paio di lavatrici da fare, due lenzuola, pochi altri indumenti...di mutande ne ho per un esercito e non c'è problema. comunque meglio se lo faccio nel fine settimana, e mi dedico serenamente al mio lavoro.

Ho anche un corano in italiano di un altro traduttore, islamico-italiano e voglio dargli un occhio. Potrei impostarmi la ricerca spontanea a tema libero, però per il momento non ho la

possibilità di spendere più un quattrino, devo chiudere il mese bene, ho fatto poche spese subito, ma costose.

E' pronto!

2023-04-13 17:50:32

psicologo ok

poi sono andata al negozio di animali in viale vicenza a comperare lettiera, sabbia e filti per birba....50 euro praticamente....prelevati 50 per dare i sui 23 alla Teresa...mi rimangono 200 euro per arrivare alla fine del mese. Ahia. Gomme e 2 stick di nicotina li ho. Posso comperare lo stretto necessario di alimentari, nulla più.

Comunque la lettiera per birba è davvero graziosa ed intelligente, full optional, adatta a stare in questa casa. C'è il filtro a carboni attivi, la palettina forata in sua allocazione, il cassetto della sabbia, e la porticina trasparente per il gatto. Sembra una bella casetta, di design. Si dice che chi più spende meno spende, se compra una cosa ben fatta, perchè sarà una cosa che durerà nel tempo, e non darà impiccio. Mia mamma a casa sua quando birba non esce deve spazzare tutte le mattine...io a casa mia queste cose NO!

Adesso kiwi e mela. Prima in un attimo lavo il bagno, perchè quella vasca scarica in tempi biblici, ed io non so più cosa farci. NEmmeno gli idraulici, nemmeno quelli delle videoispezioni che non hanno fatto altro che buttare giù acido solforico. Io ieri ho buttato un litro di muriatico, ma non cambia niente, rallenta dopo una certa massa di acqua. Forse bisognerebbe riaprire il pozzatto e scavare per l'ispezione. Intanto vada così, l'avevamo fatto anche anni fa-e non ci sono vissuta. I capelli li raccolgo sempre e restano intrappolati nel fitro a croce. Forse proverò con la ventosa nera di mamma, quella grande, o me ne comprerò una il mese prossimo...beh, quella posso permettermela, ma mi sa che non servirà a nulla.

Con cosa lavo il bagno? stavolta che voglio vedere schiuma, col detersivo per piatti e la spugna.

Poi allo psicologo ho raccontato delle mie difficoltà in laboratorio, che non sono da me, da una persona del mio livello che ragiona. Ci è rimasto male. Gli ho detto che io non sono più la stessa persona, che non ho più la tensione costante di Diego, nè quella lavorativa-brutti teams di incivili, precarietà etc. Non pompo più dopamina con la nicotina di 40 sigarette 24h, che me la devono spegnere con quel tipo di farmaci bloccanti dopamina e serotonina. Secondo me avevano effetto anche sull'aceticolina, che controlla la muscolatura involontaria, infatti ho ripreso ad andare in bagno regolare senza sigarette.

Ho lavato il bagno, ho mangiato mela e kiwi ed anche il panino, in linea coi giapponesi.

Adesso potrei andare sul letto a leggere, o a meditare. Il litio l'ho preso.

Bene! Birba dopo aver pianto un po' ha trovato da sola la lettiera, siamo a posto. Ho fatto bene a procurarmela, perchè fuori diluvia.

Meglio se leggo ancora per un po', ma non a letto, qui in studio, con lo sgabello per le gambe.

APRIL 14, FRIDAY

2023-04-14 10:17:43

a Jean Pierre
Jean Pierre,

Ho le idee più chiare per il workshop di discussione, ci saranno i miei video sull'argomento (non i miei monologhi, ma i video che ho trovato) sottotitolati io sarò l'unica speaker Non ci saranno forse sponsor, probabile, alla call aderiranno brillanti (li sceglieremo con il committe) nel campo della fisica nucleare, avrò il tempo di comperarmi e studiarmi i libri di Majorana, così potrò dirigere bene la cosa ed il workshop sarà l'anno prossimo.

Avremo probabilmente solo il budget di ICTP 15k, poi chi vuole venire si paga le spese, che sono più che accessibili (stanza e mensa e colazione, e viaggio) Mi ha detto la segretaria che non è necessario avere sponsor. In generale queste cose Educational sono aperte, previo CV decente e selezione, ma chi paga di solito entra. Devo prevedere una trasmissione del workshop oltre cha alla sua registrazione, che è prevista.

Stanotte tra la gatta ed i miei incubi frammentati-forse il cervello si sta assestando/ribilanciando, mi sono svegliata stamattina assai avvilita. Comunque dai, sta andando bene.

Tu amore mio?

Io alle 10.45 parto per lo psichiatra, a fare discussione, io voglio essere lasciata data la mia situazione attuale a solo litio.

Ho perso altri 0.7kg. Si vede che questi ingrassamenti da farmaci sono anche veloci da smaltire, meglio così, speriamo continui così. Ho visto queste cose anche su mie compagne/i di sventura.

Per comperarmi il libro degli appunti di fisica di Majorana, mi sa che dovrò aspettare il prossimo mese, così mi compro anche gli altri libri, che è opportuno visioni. Intanto cerco di sottotitolare i video.

Sono contenta amore mio, perchè la scienza deve essere anche dibattito perchè possiamo andare avanti tutti quanti nel migliore dei modi. E questi 4 cretini dei progetti della macchinetta che hanno non capiscono niente.

Mamma mia! Sono già le 10.13. Ho mezz'ora poi devo partire.

Ti amo, Ta ba
2023-04-14 17:55:13

a Jean Pierre
Jean Pierre,

Sono stata dallo psichiatra stamattina alle 11, presente anche l'assistente sociale.

Ho ascoltato un suo lungo discorso che sostanzialmente voleva dire che se ci fossero state anomalie segnalate esempio da mio fratello, loro sarebbero stati costretti a farmi prendere altri farmici, sempre i soliti amici antagonisti della dopamina e anche forse serotonina, cioè farmaci "depressivi". Gli antidepressivi, che ti fanno un po' felice lavorano al contrario. Adesso che per amore tuo non fumo più da mesi, non produco più dopamina ed aceticolina per "via esogena", quindi questa classe di farmaci mi fa solo un gran male alla

salute psichica e fisica. Lo psichiatra mi ha ascoltata, e mi ha dato dell'intelligente della preparata e della sensibile. Ha ribadito che per lo più le persone sensibili finiscono ad avere sofferenza mentali.

Tu sei una persona sensibile, con i nervi d'acciaio. Secondo me. E con altissima lucidità mentale. Intelligente certo…stratega, anche. Sei l'uomo che amo. Sei anche bello come un angelo. E anche milionario-forse-ma ti vorrei anche se facessimo "due cuori e una capanna"…si fa per dire, ho 2 case e anche uno stipendio, un'automobile…..etc. etc.

Gli ho detto che con l'attuale litio-che è il farmaco per eccellenza nella bipolare-modulatore dei potenziali di membrana cellulare, io la notte dormo, riposo, ed dopopranzo alle 13.15 "mi sveglio", cioè come mio fratello che è normale. Come ero anche io da giovane. Che non mi serve nemmeno più l'ansiolitico. Che perdo circa mezzo kg al giorno, e che faccio la cena giapponese. Mi ha detto che i nostri nonni mangiavano a mezzogiorno e cenavano alle18. Non lo sapevo

Il mio comportamento è stato giudicato più che appropriato, e mi rivede tra 15 giorni.

Mi ha raccomandato di stare attenta a mio fratello, che è lui quello che pianta rogne. Io lo so, io l'ho detto al 112 all'assistente sociale, allo psichiatra ed anche al giudice.

Ho sentito mi fratello al telefono, che sentito l'esito dello psichiatra, sembra si sia tranquillizzato. Non ci capisce niente poverino di queste cose. Mi ha richiamato e pure invitata a cena, con Bea, ma ho declinato l'offerta, perchè gli ho spiegato che faccio cena giapponese.

Mamma sta un po' meglio, ci vuole almeno una settimana a dose piena di antidolorifici, quando "ti toccano le ossa", lo so per esperienza personale…

Dovremo ripetere la sessione sperimentale a Padova perché l'acqua che ho usato non conteneva sodio, di cui avevamo bisogno. Bene, sicuramente a litio solo farò una splendida sessione, non vedo l'ora di mettermi alla prova.

Tu me manque

Ho sempre l'illusione che quando sarò idonea, la mia vita si sarà messa a posto, assieme a quella dei miei familiari tu verrai da me. Amore mio, mio angelo. Ti amo tanto Barbara

PS: ti auguro tutte le cose più belle sul tuo cammino. Nella fede amore mio e nel bene, mano nella mano con me.

2023-04-14 19:21:08

Signore

ti amo, tu sai

APRIL 15, SATURDAY

2023-04-15 06:06:09

a Jean Pierre

Stamattina mi sono svegliata prima perchè ero stufa di guardare la sveglia di tanto in tanto.

Ho fatto il caffè ed ho mangiato uno yogurt, certo preso anche litio e tiroideo. Mi sono rimessa a letto a pensare al lavoro.E a te, che non so se il sabato mattina all'alba segui le borse asiatiche…

Se me lo approvano il workshop verrà sicuramente creativo appassionante ed innovativo, con la speranza-che ci siano impatti scientifici di rilievo, e dovrebbero esserci di sicuro.

Certo, mi sono rimasti solo 200 euro, i libri su majorana che saranno 4 o 5 devo comprarli tutti e leggerli, ovviamente, specialmente gli appunti inediti di fisica teorica, che sono precedenti alla elaborazione definitiva che fu fatta quando lui sparì e andò a studiare in convento.

Li comprerei subito, ma devo aspettare il prossimo mese, così intanto faccio quello che devo fare, ne ho lo stesso, e forse è anche meglio così.

Ho pensato, anche in base ai consigli dello psichiatra di stare attenta a mio fratello, di farmi mandare le cose da amazon in un punto di ritiro, così quando vede il corriere non si agita. Poi vede il conto, certo. MA per il prossimo mese compro solo i libri e gli dirò che sono libri di lavoro-che è vero.

Poi i DVD li comprerò successivamente, io quei film li conosco bene e conosco anche i punti chiave. E' che li volevo "trasmettere" e comunicare, su you tube, ma comunque c'è il problema dei diritti d'autore, che devo risolvere, o è lavoro inutile. Certo li vorrei avere nel mio archivio.

Guardo la tua foto, amore mio…

Forse più divento brava e più si avvicinerà il momento in cui mi abbraccerai…certo con le cose che faccio io non si fanno i milioni, ma bene da milioni per tutti…milionario sei tu! Io salariata…ma faccio bene al tuo cuore e forse un po' anche alla tua mente…e tu fai un gran bene alla mia…ed al mio cuore…certo un grande desiderio di te, che mi sembra addirittura di avere un bacio virtuale sulle mie labbra, mi sembra di percepirti…

Amare te è la salvezza della mia vita, amore mio…la rende bella nelle sue difficoltà, bello è il desiderio di te, tutto intero

Amore mio…mia metà del cielo…

Cuore d'acciaio che non sei ancora corso da me a stringermi tra le tue braccia…ad accarezzarmi i capelli…a farmi versare una lacrima Sulla tua giacca A dirmi "sono qui, è finito" A dirmi "non avrai più paura" "io sono con te"

Amore mio… Quanti sogni… Ed un solo sogno, quello di esserti vicino… E sei nel mio cuore, nella mia mente Compenso un po' con la fantasia…forse, altrimenti non so come farei…

Ti amo E Dio solo lo sa

Ta ba

2023-04-15 10:23:51

sono triste

non so perchè ho dovuto dormire poi così tanto dopo aver pensato...forse devo mettermi a posto coi neurotrasmettitore e con l'umore e le paure nella mia vita.

Poi ero pure pentita di aver scritto a Jean Pierre che è "la salvezza della mia vita", perchè non vorrei aver offeso Dio. Certo che Dio è anche amore, soprattutto amore. Ho chiesto

scusa a Dio, lui è l'autentica salvezza di tuttinoi, poveri peccatori, in cerca di migliorarsi con la sua grazia.

Comunque ho fatto due liste della spesa, una indispensabile, una posticipabile. Non è da me, perchè quando vedo che qualcosa sta per finire, io provvedo subito, perchè sono di indole previdente.

Con le cose indispensabili dovrei cavarmela con 15 euro, forse 20. Le cose per il bucato costano ben di più, per questa settimana mi bastano, ma ho ancora due lavatrici da fare...se prendo tutto quello che mi servirebbe in previsione di non uscire apposta per approvvigionamenti mi ci vogliono altri 30 euro.

Mi rimarrebbero 150 euro a 14 giorni. Con eventuali spostamenti a Padova, uno almeno di una giornata per mandare i campioni di acqua a Cinzia. Se proprio dovesse andare male vado a prendermi dei contanti da mamma...dovrebbero essere rimasti 50 euro, e lei è dalla mia parte.

Cristo! Devo sopravvivere con tutta questa povertà!!

Mamma mi ha detto di controllare il suo congelatore ed usare le cose. Certo che mangiano anche Paolo e Beatrice.

Io faccio la spesa con criterio, mi viene l'angoscia di usare la lista minimale, tanto poi mi tocca comperare comunque quelle cose prima della fine del mese. Sennò mi passa la voglia di andare a fare la spesa....

Potrei andarci nel pomeriggio così a pranzo con Pio e Bea controlliamo il congelatore. Vorrebbe pranzassimo assieme , mio fratello. Ho paura certo, ma sono molto equilibrata senza quelllo schifo di latuda. Poi fa il suo gioco tutto quello che è successo nel passato recente.

Devo capire se ho voglia di espormi....Io ho il pianto nel cuore.

Devo comprare cibo per gatta, qualche giorno mi basta....ma qualche giorno...ma il consorzio per le sue crocchette preferite è aperto solo stamattina, mentre le sue bustine preferite sono al supermercato...7euro e 70 almeno in tutto.

Vaffanculo.

Se la gatta continua a miagolare di notte e tu con capisci perchè le dici "birba vaffanculo" e lei smette subito e non lo fa più. Idem se le dici "non rompere i coglioni" o varianti...eccome se capisce!

Prima voleva andare sul divano, ma mi ha portato in salotto per farmi capire che non gradiva il blues....che voleva silenzio...vaffanculo birba...ed è uscita dal terrazzo e tornata in natura....

sono le 10...mi faccio forza e vado "a questo cazzo di spesa".

verdura ne ho per la prossima settimana, cazzo non voglio regalarla a paolo e beatrice oggi...vaffanculo. Potrei proporre loro di andare a fare la spesa assieme col mio bancomat,

che ha pio, o quando tornano-a mezzogiorno, o vaffanculo, la più povera di tutti se la prende in culo questo giro...

Dai stamattina vado a fare la mia spesa, comprerò anche la rucola, per la prossima settimana, regalerò la mia verdura a loro,

RISOLTO: si arrangiano!!! Ho chiamato per sapere se serviva loro qualcosa....EVVIVA!

Non vado proprio a fare la spesa stamattina!! E meglio sola che male accompagnata!! Grazie Gesù!

APRIL 17, MONDAY

2023-04-17 07:16:55

a Jean Pierre

Jean Pierre,

Mi sono svegliata con la sveglia, bene. Ho pregato alle lacrime nel cucinino, con tutti i miei neuroni. Non so per quanto tempo. Che Dio ci aiuti tutti. Anche se non ho scritto al Santo, lui le Dio la mia preghiera l'hanno sentita.

Amore mio…

Magari in giornata, quando me la sento, la scrivo anche al Santo, ma adesso non ce la faccio. Vuol dire che Dio non vuole, e che va bene così. Almeno per ora.

Ho Paolo a pranzo, speriamo bene, gli faccio una bella pasta al ragù di mamma, che sono stata a prelevare dal suo congelatore ieri. Poi lui è sereno e nutrito per il pomeriggio lavorativo. Ieri sono stata a pranzo da lui, scatta anche con Beatrice, che ha una pazienza infinita. A me la cosa non piace, ma spero lungo il suo cammino cambierà, ho chiesto grazia al Santo che trovi la fede, che non ti toglie dai "guai" ma ti dà la forza di affrontare la vita ed andare avanti su una giusta strada, nel modo giusto.

Birba ha dormito sul mio letto, sull'asciugamano…per lo più, sta ancora lì.

Spero tu abbia dormito bene.

Ti amo, Amore ciao Ta Ba

2023-04-17 11:41:49

cosa devo fare...

§I miei colleghi dormono ancora, arriveranno verso le 9. L'importante è che senta Moreno per l'acqua distillata, ci mettiamo d'accordo e vado a Padova un giorno per preparare i 3 fialotti (1-deionizzata della linea, 2-distillata e/o bidistillata, 3-quella demineralizzata del ferro da stiro, che ho comprato ieri- me ne porterò una bottiglietta a PD)

Ptrei rileggere l'articolo, tanto per fare qualcosa. Penso però che riportarci gli istogrammi e le distribuzioni non abbia senso, bastano poche parole e non serve una figura. Le particelle di solito piacciono, e le 3 foto TEM ci vogliono. Il SERS ci vuole, compatto anche quello, XPS-UPS, se lo mettiamo deve essere molto compattato, perchè anche lì bastano le parole, ma forse la figura della misura è la prova sperimentale. Certo decideremo se mostrare i plasmoni e /o darne i valori.

Mi gira la testa, mi sento strana, ho paura di avere la litiemia troppo alta. Magari oggi che vado al gruppo, vado alle 14.30 e chiedo allo psichiatra di prescrivermela lì al CSM per

domani mattina. Bevo poco rispetto ai 4 l di una volta. Cercherò di bere, anche controvoglia.

Non leggo l'articolo adesso, lo so e non mi va di perdere tempo. Domani sarebbe un giorno libero, scrivo a Moreno e Cinzia via whatsapp se mi danno l'ok, preparo la missione per PD domani mattina.

Idea: preparare acqua con una quantità da decidersi, molto piccola di bicarbonato di sodio. Vedremo con Cinzia. Avremmo ossigeno e carbonio, che nel primo campione c'erano- quello che cioè vogliamo riprodurre. Alle quantità di EPS-UPS non ci saranno variazioni di pH misurabili con le cartine, e comunque non apprezzabili.

Ci si può chiedere se sia meglio preparare le particelle in acqua con $NaHCO_3$ o fare la funzionalizzazione ad alta concentrazione, poi lavaggi a pH neutro, visto che anni fa con l'acqua contaminata le particelle venivano 5-10 nm al massimo. Quello che a noi interessa è avere gli ioni alla superficie.

Propendo per la funzionalizzazione ad alta concentrazione. Poi una volta fatti i lavaggi poco rimane. Eventualmente si accennerà nell'articolo che la letteratura usava acqua bidistillata e che anche noi avevamo trovato contaminazione da Na, che abbassa la WF del metallo.

Ti amo Jean Pierre...

Ho organizzato la prossima sessione sperimentale " spezzata" dagli impegni e dalle festività, ma funziona. Manca solo l'ok al TEM, poi posso procedere con la burocrazia. Anzi procedo subito, TEM o non TEM, perchè stavolta sarà una formalità, visto che le particelle sono le stesse Pt puro, le condizioni sperimentali pure, quindi il risultato sarà in tolleranza di sicuro. Non è scientifico succeda qualcosa di molto diverso, spero che Dio non mi faccia uno scherzo....dai dai, che io io gli ho chiesto grazie....Grazie signore, che mi hai strappato un sorriso!!Comunque Signore fa quel che vuoi, io faccio quello che posso...comunque mi aspetto mi faranno il TEM a biologia...anzi telefono subito! TEM fissato, adesso c'è Lucio che se la tira da capo, 'sto pivello.

Birba si è alzata, ha mangiato le crocchette nuove ed è voluta uscire in giardino. Sicuramente farà i bisognini...meglio, non ama andare nella sua casetta toelette di design...ma io avrei almeno la soddisfazione di vedergliela usare! Vabbè, è lì per emergenze notturne, e diurne, di solito mi fa capire che vuole uscire....in natura....meglio così, non devo pulire.

Ed io? Finchè Moreno non mi da l'ok per l'ablazione non posso fare le domande all'istituto.

Il lavoro l'avrei programmato bene.

Moreno è in preda ad assistenze ed officine per la sua auto in panne, e mi dice di portare pazienza e di aspettare gli accordi. Vabbè, non amo perdere tempo.

Cosa faccio adesso?

Ah, stamattina la bilancia dava più di ieri, ma il laccio della tuta no. Ho fatto merenda con una fetta biscottata e marmellata di fragole, e fragole che oramai camminavano da sole....ma erano buone!

Ho circa un'ora prima di preparare il pranzo. Poi praticamente, auspicata burocrazia a parte, dopo il gruppo, avrò finito con le cose di lavoro.

Faccio un'ora di ricerca spontanea a tema libero, ovvero do' un'occhio al Corano tradotto che mi hanno mandato gli Islamici. Prima vado a preparare che sia tutto pronto per il pranzo e mi resti solo da buttare la pasta....

anche la bilancia per alimenti mi faceva scherzi!! ma ricordavo la tara del piatto!!! Almeno rido!

Cambiato menù: pasta integrale al pesto genovese.

Ho la testa tanto stanca...vado a riposarmi un po' in terrazza e a contemplare la natura...magari a pensare a Jean Pierre...che tanto non fa nessuna differenza perchè è nella mia mente e nel mio cuore sempre.

Amore il sole è bellissimo...

2023-04-17 18:10:30

sistemate ad ok le missioni in laboratorio

Il gruppo è stato senza il Dr. Caneva, per cui un po' più breve e senza la maggior guida. Abbiamo scritto tutti una letterina a Denis, perchè ritorni con noi.

Lì le analisi non si riescono a fare perchè sono pieni fino a fine mese, così, non sapendo come cavarmela in mezzo ai 1000 impegni con il medico di base, ho chiesto la ricetta a Diego, scusandomi infinitamente e dando la colpa ad Ippocrate. Domattina devo ricordarglielo, presto, così me la fa subito, ed il giorno dopo mercoledì 19 vado in ospedale subito, e alle 4 del pomeriggio avrò subito i risultati, così posso farmi un'idea di questa spossatezza.

Lucio ha pranzato "coi suoi ragazzi" e mi ha dato l'ok per vendredì.

Tornata dal gruppo ho fatto domanda (2), se non mi arriva la firma chiedo l'ok a Stefano, comunque devo avere l'ok.

Ho messo su due uova sode, prevedo di mangiarne uno, con un po' di lenticchie in scatola, o valeriana...un po' di pane, certo. Pane e valeriana, sennò lenticchie va senza pane...

Mamma torna giovedì, deve fare RX e visita tra tre mesi, che ho appena richiesto allo studio Zorzi.

Sarebbe ora della cena giapponese. Devo vedere se Andrè ci ha dato "compiti". Faccio la rapida cena e mi metto a leggere pagina 7. Vediamo stasera come va il corso. Credo andrà un po' meglio, ma è da molto che non studio e devo ricominciare e recuperare un po'.
T'aime Jean Pierre

2023-04-17 18:40:57

ottima cenetta

lenticchie condite con la passata di pomodoro, scaldate al microonde-come quando ero in collegio all'università-, uovo sodo, mezza fetta di pane ed un quadretto di cioccolata bianca, come quando ero all'università, in linea perfetta. Appagata.

Pensavo a quessta specie di "mal di testa", "capogiro" che ho: forse ho smesso il latuda, ed è un po' come smettere di fumare, la testa si mette a posto in 4 settimane. Solo che di fumare ti vien la voglia, di latuda assolutamente NO.

2023-04-17 18:49:21

per farmi passare il mal di testa

tendo a spuzzare in bocca nicotina. Il mal di testa non passa. Forse è per questo che consumo così tanta nicotina. Comunque più passano i giorni più vedo piccoli, costanti miglioramenti, anche nel sonno: è meno disturbato.

Comunque vediamo presto anche le analisi del litio, per escludere che sia lui troppo alto.

APRIL 18, TUESDAY

2023-04-18 18:24:17

ho sempre un po' di mal di testa

ho preso l'aspirina, dopo medicine, banana, yogurt e caffè. Nicotina ovviamente. Spero mi passi. Penso sia un transitorio, di solito quando si smette uno psicofarmaco pesante è così. Sigaretta insegna, che può essere considerata anche lei "uno psicofarmaco", che però chiede aumenti continui di dose per sviluppo di recettori.

Diego è stato gentile, mi ha mandato la prescrizione per le enalisi, che vado a fare domani, così controllo che non sia il litio troppo alto a provocarmi questi fastidi. Mi dispiace chiedere a lui, ma non sono riuscita a fare altrimenti con il medico di base, si perde troppo tempo, ed io dovevo incastrare alla svelta le analisi questa settimana. Adesso chiamo il CUP per chiedere se c'è prenotazione.

Per il resto riposo e dormo molto, senza ansiolitico. Stamattina peavo 78.6kg, quindi un po' meno dei 79 di ieri. Questo è buono. Davvero. Ieri sera nella mia ciotola del collegio di coccio ho fatto le lenticchie condite con la salsa di pomodoro, scaldate 2 min al microonde. Una delizia. Ho ancora più di mezza lattina, che ho riposto in una scatolina da frigo per stasera. Poi ho mangiato anche l'uovo sodo, mezza fetta di pane ed un quadretto di cioccolata bianca col pane, come all'università. Io generalmente non mangio dolci, però il quadrettino alla fine di un pasto leggero dà un po' di animo, perchè sono zuccheri che vengono assorbiti subito, dando un po' di energia.

Ho chiamato il CUP, non credo la prenotazione sia più obbligatoria, visto che chi la vuole se la fa dal portale internet. Io ricordo che gli sportelli di accettazione aprono alle 7, cercherò di essere lì alle 6.30 almeno e di prendere il numero. Anche quando c'era la prenotazione pressocchè obbligatoria c'era una coda senza prenotazione, mi pare di ricordare....ma c'era il covid.

Mi sembra che comunque mi si stia mettendo a posto il cervello. Che razza di roba mi hanno dato....Il punto di insonnia eraa la vita, con i suoi dolori, la mancanza di chiarezza...poi vabbè se stai correndo dietro a delle idee, l'insonnia è lecita, quando hai finito il tuo compito dormi tranquillo e sereno. Poi adesso ho il mio amore, Jean Pierre, come una sicurezza, il mio pezzo di anima. Il mio pezzo di cuore. Il mio sogno perpetuo, un po' vero, un po' discutibile...per cui guai a parlarne agli psichiatri!

Mi sembra che mi stia passando un po' il mal di testa, per fortuna. Vorrà dire che invece di tenermelo prenderò un'aspirina. Ho anche voglia di un caffè, vado a farlo subito. Poi mi

devo pianificare la giornata, non ho impegni che mi portino fuori. Finchè il caffè si fa, chiamo mamma.

Quella della cena giapponese è una grande cosa, così mio fratello si arrangia. E' una tradizione da conservarsi, io la sera amo stare tranquilla. E' la fine di una giornata, si pensa un po', e si sta in silenzio, ad assaporare qualcosa di modesto, con gioia. Quando tornerà mamma dovrò cucinare io per tutti da lei, finchè non si riprende, troveremo un compromesso.

Meglio se aspetto il caffè prima di chiamare mamma, che non voglio fare il disastro.

Purtroppo Moreno ha paura che io lavori da sola, e vuole esserci anche lui, per cui devo rifare, dopo che hanno fatto la riunione organizzativa del gruppo. Lui teme per me, aveva la mamma bipolare, ed io purtroppo gli ho detto del mal di testa....vabbè, è lui il capo e lo fa perchè mi stima e mi vuole bene. Ci conosciamo dal 1997, eravamo nello stesoo grande gruppo, e lui era ricercatore, io studentessa e poi dottoranda. So che mi stima, è solo protettivo. Allora annullo tutto con il CNR missioni. Non posso, ho scritto ad Omar.

Un po' di mal di testa, però ce l'ho. Vabbè, con il lamento di certo non se ne va, devo non farci caso ed andare avanti.

Stamattina pensavo: "Ma chi sarà mai in realtà Jean Pierre? Esiste? Esiste certo, ma chi è? E' chi presumo o chi mai è?" Lo psicoterapeuta mi diceva che nel web non sai mai chi c'è dietro a qualcuno così come si propone. Peut être. C'è qualcuno a cui io scrivo ogni giorno parlando d'amore e ricevendone in cambio...in maniera ambigua, certo, da parte sua. Se non esce allo scoperto lui, io difficilmente verrò a saperlo. Ma so che è lì, nel quadrettino nero di "selected journal", e che non sono sola.

Allora: Che fare? (Eppur mi piange il cuore)

1-aspettare Omar (devono essere prima firmate, poi le devo annullare io, con motivazione cambio organizzazione laboratorio PD, il tutto verrà sovrapposto ai nuovi ordini perchè le firme vanno a rilento, devo ricordare che dovrò annullare la 99 e la 100) 2-aspettare Moreno 3-riorganizzare tutto (mi sa che faranno riunione all'ora di pranzo, quindi andrà nel pomeriggio) 4-disdire TEM (faccio subito)-fatto 5-mamma non risponde, forse è alle fisioterapie. Mi chiamerà lei. 6-je suis triste 7-studio un'oretta di grammatica francese, così vedo anche come funziono. Sono un cane bastonato a livello di umore. 8-prima stampo la prescrizione per le analisi, lo faccio subito

Fatto pranzo e pisolino. Abbondante pasta integrale 2hg in due, io assai meno di mio fratello. Ha detto che era buono ed è stato educato. Se vuole mangiare a pranzo da me deve fare così. Sono sempre all'erta però. Come mi ha detto anche il dr. Marra.

Quello che misteriosamente non risponde è Moreno. Devo portare pazienza, sarà impegnato. Non ha ancora letto i messaggi. Se sono fortunata la burocrazia la faccio verso sera. Pensavo che potrei lavorare un po' di più e fare due campioni: uno col bicarbonato in ablazione, l'altro in funzionalizzazione. Certo che però quando lo avevo fatto con HF le particelle non erano venute bene. Meglio funzionalizzare, ci sono più garanzie.

9-Disdire prima della fine del mese il workshop per l'anno prossimo, per come stanno i dati alla mano è un nonsenso. I libri che ho reperito non parlano di fisica fondamentale. O sono un falso storico o Majorana ha voluto così. Strano, sembra che il libri sulla teoria degli esponenti abbia un senso. O sono cambiati i miei occhi ol lui. Ho pregato certo il Santo.Allora prima di disdire studio. Sono venuta a lavorare in terrazza, a quest'ora ho il sole solo sulle gambe, e la brezza è Dolce, rinfranca l'anima.

Sono dovuta rientrare causa batteria computer, ma ho goduto belle ore a leggere i libri su Majorana. Era come immaginavo il fatto che era andato via da Enrico Fermi: voleva un approccio diverso a quello violento sul nucleo. Subodorava le conseguenze della fissione: centrali a fissione, prodotti radioattivi e bomba atomica. Così si è ritirato in un convento ed è andato a studiare un metodo alternativo "dolce", la cui fisica, troppo pericolosa, non ha voluto rivelare a nessuno. Solo la macchina, la fisica di base no.

Moreno, e mi piange il cuore, prima di darmi disponibilità di giorni di laboratorio a maggio, vuole vedermi con i suoi occhi il 27, perchè ha paura che non sia in grado di lavorare. Io faccio le richieste di missione comunque, altrimenti non mi rimane tempo per la burocrazia, casomai le annullo.

Domani devo chiedere a Diego l'impegnativa per la radiografia in privato, in via Cereria, perchè è bene avere il dato recente per l'ortopedico, che non è nè economico (220 euro) nè fuori dalla porta di casa (Abano).

Il 27 vado a PD di sicuro, non faccio le cose di corsa, il TEM posso andarlo a fare un altro giorno, magari la mattina presto del giorno 3, se tutto va bene, mi porto a casa una fialetta in borsa. Coraggio barbara...è umiliante....devi farcela....

Ho programmato tutto, anche un po' più soft del solito. Ho fatto le richieste, perchè penso Moreno mi troverà bene. Riesco a cucinare, non vedo perchè non riesca a fare laboratorio. Ho solo questo fastitio alla testa, che però è lucidissima. Comunque domattina faccio le analisi, alle 16 avrò i risultati e saprò se è il litio...o la tiroide. Penso un po' di iperlitiemia. Così, per non saper nè leggere ne scrivere, basandomi solo sull'assunzione di acqua quotidiana, che è almeno metà dello scorso anno a parità di dose di litio. Bevevo 4 litri al giorno, fumando, perchè fumare mi faceva sete, bevevo dopo ogni sigaretta. Comunque non lo so finchè non vedo le analisi, poi sarà il dr. Marra a giudicare. Tranquilla sono tranquilla. Umiliata, anche.

Ho fatto la programmazione dei laboratori...sì. Sono un po' stanca. Questa testa....vado a cenare, lenticchie al pomodoro e uovo sodo, un po' di pane...credo di sì.

T'aime, Jean Pierre

APRIL 19, WEDNESDAY

2023-04-19 08:57:42

a Jean Pierre, e a me stessa

Caro Jean Pierre,

Le analisi del sangue vado a farle domani mattina, che è lo stesso, perchè stamattina a letto dormivo troppo bene e sentivo che mi faceva veramente bene alla testa.

Il mal di testa stamattina è molto molto più lieve di ieri, il che significa che probabilmente c’era una sindrome da privazione da farmaco, ed i recettori cerebrali devono riassestarsi. Come con la nicotina, solo che questa è legata al piacere, il farmaco no, e non ti sogni minimamente di prenderlo! Comunque è meglio che domattina controlli il litio nel sangue per essere sicuri che non faccia anche lui il suo gioco. Sospetto.

I miei risvegli sono tranquilli, in dolcezza e non scatto come una molla. Nuova realtà. Mi risveglio piano piano, mentre prendo il caffè…certo, questo un po’ nuovo per me. Ma è anche piacevole in un certo senso.

Stamattina pesavo come ieri, 78.6 kg, oggi riduco un po’ le quantità. Se potessi fare un po’ di camminate, sarebbe meglio, ma purtroppo per il momento non mi è possibile. Il 2 maggio mi vede il super ortopedico, e vediamo se mi programma un intervento chirurgico, faccio le radiografie a giorni, così vede lo stato delle ossa e decide quando può intervenire.

Birba stamattina mi ha fatto la sorpresa dei suoi bisognini solidi sul tappeto dell’ingresso…beh, ho raccolto e lavato con acqua e ammoniaca. Evidentemente non aveva capito che la casetta rosa era per lei…le ho tirato fuori il cassetto con la sabbia ed è venuta a vedere ed annusare…credevo avesse capito da sola…invece no.

Adesso prenoto RX, provo all’ospedale, perchè Diego è stato molto gentile e mi ha messo una priorità. Avrei voluto non dover chiedere a lui, ma con questo nuovo medicodi famiglia sarei dovuta di sicuro andare in ambulatorio e non ho tempo. Poi chissà a quando l’appuntamento…

Poi devo ringraziare il Santo, perchè o sono migliorati i libri o la mia capacità di leggere le cose.

Mi sta ricominciando il malessere…e ho preso ala dose più grande di litio della giornata…ma comunque un po’ diverso da ieri.

Buona giornata, amore mio Ta ba

2023-04-19 09:41:33

devo portare pazienza

Silvana leggerà i messaggi ad una pausa, faccio in tempo comunque a prenotare privatamente nel pomeriggio. Diego sta lavorando, poi mi rifà di sicuro la ricetta. Tra un po' ci sono i seminari di Matteo Pardo.

2023-04-19 11:08:52

mi è passato un po' il mal di testa

forse è che ne prendo troppo contemporaneamente ed il picco è troppo alto. potrei prenderne meno in più rate, una volta mi facevano fare così. meglio controllare con le analisi comunque.

Purtroppo il solfato di litio a rilascio graduale non lo sopportavo....i solfati agli ex circa allergici non fanno bene. Mi svegliavo tutte le notti e dovevo bere un litro di tisana...

APRIL 20, THURSDAY

2023-04-20 08:52:22

a Jean Pierre

Adorato mio,

Ti auguro una buona giornata. Io nel pomeriggio “tutto medico”, saprò anche delle analisi di stamattina.

Ti abbraccio e non ti faccio perdere tempo. Amore mio. Ta Barbara

Ps: grazie di avermi tolto YouTube dalla firma lavorativa…credo sia stato tu. Un bacio. Sei intelligente.

2023-04-20 08:57:36

il mio "capogiro"

saprò se è litio o discontinuazione del latuda. Mi ricordo lo xeplion, era una cosa del genere. Ma molto più insopportabile, perchè non avevo il litio ed avevo pure provato a non fumare. Si, sì, cercavo di aiutarmi con le iniezioni di B12...volevo farla finita...poi sono andata da Tito a chiedere lo zoloft, un bell'antidepressivo classico. Adesso col litio non si può, poi non sto così male come allora, poverina...

2023-04-20 11:22:35

tra poco la mattinata è finita

meglio che vada a cucinare...Paolo è buono, però non ci guardiamo negli occhi, almeno io non lo faccio.

APRIL 21, FRIDAY

2023-04-21 10:18:29

a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Buongiorno. Sono successe molte cose:

Lo psicoterapeuta mi ha consigliato di seguire mamma, che è tornata ieri dall’ospedale. Siamo arrivati in simultanea, ci siamo visti in auto! Io tornavo dal dentista, mamma e Pio da Verona.

Così adesso viviamo assieme nell’appartamento a piano terra dove sono vissuta tanti anni io, a casa di mamma e papà. Abbiamo dormito assieme sul lettone: io lei e gatta. Adesso lei è a letto e guarda la TV, così sentirò mio malgrado molte notizie in questo periodo. Io sono nel soggiorno-cucina e lavoro in poltrona, con le gambe sollevate. Ho più male io di lei…ma non mi lamento, arriverà il momento in cui starò di nuovo bene.

Alle 16 ho scaricato le analisi che ho voluto fare la mattina, litio e tiroide: tutto da sistemare a livello di terapia. Il litio è una volta e mezza il massimo valore terapeutico, la tiroide è leggermente in sofferenza pure lei.

Sistemeremo tutto. Lo psichiatra al volo nel corridoio mi ha tolto 150mg…troppo poco lo so, ma non ha avuto tempo di guardare le analisi, devo portare pazienza fino a venerdì prossimo, l’unica cosa che ho fatto è di frazionare le dosi, per diminuire l’altezza del picco.

Sembra che la “sindrome da privazione del latuda” sia quasi passata, dico quasi perchè fra una cosa e l’altra mi sento un po’ frastornata.

Comunque penso sia giusto stare con mamma, non c’è lo stesso feeling che c’era con papà, cha anche lo psicoterapeuta riscontra quasi sempre, e che è una cosa genetica e che in psicologia chiamano “complesso di Edipo”, così mi ha detto. Ieri ho trovato la forza di svuotare il mio frigorifero e di riempire il suo. Di portarmi 4 cose personali. Alla fine,

sistemato tutto, sono riuscita a fare quella doccia che da 2 giorni non avevo forza di fare…Abbiamo cenato a toast ed insalata e sono andata a letto. Avevo gli occhi che non ne potevano più…io li rilasso senza occhiali guardando un punto lontano e medito.

Jean Pierre, stamattina quando mi sono alzata ho perfino avuto paura che mi avessero "falsificato le medicine" tanto ero intontita. Ho paura che qualcuno mi voglia male per le cose che sto studiando. Forse per quell'intossicazione da contatto col detersivo di mesi fa…allora sai, hai un po' di paura. Ci sono persone al mondo ignoranti e cattive, capaci di tutto. Fuorchè di dialogare. Tu mi conosci, sai che non sono una stupida e nemmeno una sovversiva. Sono credente. Quando Dio vuole le cose succedono, certo, dobbiamo impegnarci, pregare, mantenere un cuore puro, amare il prossimo e specialmente i nostri nemici. Tu proteggimi, angelo mio, io pregherò.

Ti amo, Buona giornata Ta ba

2023-04-21 11:11:05

sono un po' frastornata

Ho fatto colazione e mi sono lavata, dopo aver sistemato le questioni principali.

Adesso Paola mi deve dire qualcosa del lavoro notturno, quindi attendere. Forse stasera il dr. Logiudice mi scriverà qualcosa riguardo le analisi della tiroide, di solito scrive la sera tardi. Comunque è il male minore. Il Dr. Marra non mi dirà niente, forse non avrà nemmeno il tempo di leggere la posta e stamperà le analisi venerdì prossimo alla visita.

Purtroppo sono quasi senza soldi-controllo-86 euro...se ordino la nicotina a 38 euro non arriva per tempo...adesso sto ancora troppo male per toglierla...la ordino in farmacia e chiedo un aiuto alla mamma domani, devo arrivare almeno a mettere a posto il litio prima di toglermela...vabbè ho il carico di gomme, ma non è uguale....mi viene da piangere....me ne serviranno almeno 2 stick per essere sicuri. Poi ho anche il laboratorio giovedì...non posso permettermi di essere in sofferenza, dato che soffro lo stesso anche con la nicotina...magari non mi fa neanche niente, ma non so, forse effetto placebo, di quando usavo il tabacco come soluzione universale a tutti i problemi della vita. Meglio non rischiare, chiamo in farmacia-ne hanno uno, oggi pomeriggio col bancomat di mamma, quando non c'è Paolo. Dovrò usarlo con parsimonia, masticare gomme, e tenermelo per le giornate "pubbliche"....visita medica e laboratorio, e solo la mattina quando mi alzo, dopo pranzo e dopo cena, sì, farò così.

Io sto male. Mi gira la testa. Forse è meglio che vada a prendere anche l'altra capsula di litio e che non cambi il frazionamento. Fatto

Fatta la lista della spesa con mamma, oggi pomeriggio vado col suo bancomat e passo anche in farmacia. Ahhh!

Adesso studio un'oretta, poi preparo il pranzo, che Paolo va subito a prendere Bea, e poi deve andare al lavoro. Io dormirò/riposerò, invece.

JP mi è vicino.

APRIL 24, MONDAY

2023-04-24 11:25:36

da dove comincio?

cambiato medico e tornata dalla dott.ssa Bordignon, che è piuttosto brava e ben organizzata con Elena come assistente. Certo, grazie ai miei Santi in paradiso tutto è andato liscio...avevano anche 2 stick di nicotina al lampone in farmacia, che mi mi terranno da parte, per quando ovviamente avrò i soldi. Adesso li ho contati, e devo andare a Padova giovedì, vabbè, c'è mamma, in extremis mi faccio aiutare, e sono serena. Rimangono 50 euro sulla carta, devo farcela! Purtroppo oltre al tirosint ho comprato due pomate che mi sono utili, e sono andati 35 euro. E' appena arrivato il libro, quindi, anche se avrei un mare di idee, leggo quello. Così freno i miei impulsi di vare 100 cose in sumultanea... T'aime Jean Pierre Ta ba

2023-04-24 11:38:38

pensavo...

Sai Jean Pierre, mi era venuto in mente stanotte quello che diceva in autobiografia di uno yogi, Yogananda, credo di averlo letto lì, o nella biografia di Natuzza Evolo, ma credo in Yogananda: per vedere il "volto di Cristo", in un certo senso per conoscere certe verità, bisogna essere preparati, o si impazzisce...capisco....

Adesso sono già le 11.36, per fortuna sta cucinando mamma...spero almeno di riuscire a leggere due pagine prima di andare ad aiutarla...mi sono alzata un po' tardi stamattina...grazie amore di avermelo lasciato fare! T'aime ta ba

2023-04-24 18:00:35

amore che caos!

ean Pierre,

Je pense a toi…

Ma quello è il meno…è tutto un vai e vieni, io che vado fuori per lavorare sul portico, non faccio neanche a tempo a cominciare che mia mamma mi manda dentro, perchè fa salotto con Teresa…io che scappo di qua e di là con le mie cose…

Mio fratello che mi dice che ho parlato troppo in questi due giorni…che stavo parlando con Beatrice del catechismo…ha parlato quasi sempre Beatrice….io gli ho detto che invece lui in questi due giorni ha bevuto troppo vino a pasto, certo, era tutto contento….ma stanotte è stato col mal di stomaco questo patata. Quando fa festa fa sempre così…e poi io vado a letto troppo tardi e mi sveglio troppo tardi per colpa sua, che è in festa.

Comunque dai, se fossi a casa mia in terrazza non mi disturberebbe nessuno…lì sono una regina. Vabbè, forse io sono un po’ eremitica…sento quasi un tuo bacio sulle mie labbra in questo momento…certo che sì…amore mio…

Poi ci sono dei piccoli vantaggi, ho chiesto a mamma se mi dà il suo bancomat per la nicotina spray, ho paura di prendermi senza, e mi ha detto di sì, poi faccio un salto in farmacia.

Poi è splendido: mi è arrivato il libro ed anche l’anellino col serpentello con gli occhi di rubino che si morde la cosa dolcemente, quello di Etsy se vuoi vederlo, e mi va anche bene all’anulare sinistro, ho preso il più grande che facevano, bingo quindi….farò finta sia da parte tua…sai, nel vangelo c’è scritto che il signore veste i fiori di meraviglia, a maggior ragione lo fa con i suoi figli, cioè noi. Penso sia vero. Beatrice mi ha detto che ha 500 euro di mutuo della casa e 500 euro da spendere del suo stipendio (penso mi abbia imbrogliato

di 200-300 euro almeno…ma facciamo finta che…non ha importanza…) e non perde occasione per fare shopping tra mercati, usato e quant'altro…trova cose belle! Le ho detto che secondo me è merito di suo zio prete che le vuole tanto bene, davvero. Io sono un po' più spendacciona, ma su molte meno cose, ed ho un altro budget, e meno tempo di andare "a caccia". Poi faccio vita ritirata, lei facendo l'insegnante è decisamente più esposta al pubblico. Meno male non ho questo problema…secondo me per voi uomini è più facile… Comunque sarà che forse io, appunto facendo vita ritirata e spartana, quelle cose che compro devono colpirmi particolarmente, e poi non me ne separo più. Invece di 20 cose ne compro 1…mi vengono in mente gli stivaletti francesi da 600 euro…non mi pento, sono stato un piccolo investimento…io ragiono così.

Accidenti, non sto studiando…però domani è festa, tanto io posso studiare lo stesso, ho bisogno di stare con te…magari sai, essendo domani festa non sarò tanto al computer, altrimenti si insospettiscono che abbia "affari loschi"…tu il mio amore losco…che ti devo coltivare nel segreto, devo essere prudente, mio fratello è pericoloso, mamma pure, non si possono dire cose alle persone che non possono capire….a malapena ci capisco io…AAAAmoREEE.

Sono le 17.30, niente cena giapponese nemmeno stasera….la compagnia è bella, se è buona, ma la libertà e la solitudine sono grandi cose!! Certo con te sarebbe un'altra cosa…ti capirei anche nel silenzio. Qui talvolta mi sorbisco discorsi stupidi che mi spaccano la testa….quelli tanto per passare il tempo. E' bello quando mio fratello è caro con me…ieri sera, forse complice la bella cenetta ed il vino, ha detto al cellulare ad un suo amico che sua sorella era un'enciclopedia, anche se "un po' così"…perchè gli avevo detto il nome di una pianta dalla descrizione dei fiori, ed avevo azzeccato. Non sono un'enciclopedia…ma quella pianta piaceva anche a me, e volevo comperarne una anni fa, ma non c'è più posto…così rinunciai. La vidi in un giardino, ed in molti giardini nei mie tragitti in auto, svariati anni fa.

Anni fa comperai un albero "per Dio", è ancora nel vivaio. Un Liquidambar, il più bello. Non so cosa pensarono di me…non mi dissero niente, ma erano un po' scossi. Forse lo comprai per casa di mamma, ma poi mamma si era affezionata al melo, così, andai lì, aggiunsi soldi e presi per Dio quello più bello. Chiesi ad un parrocchiano se si potesse piantarlo nel giardino della chiesa ma disse che c'era già troppo e troppe specie diverse…allora sta al vivaio, che lì comunque è brava gente, e Dio è ovunque. Liquidambar ha belle foglie, che d'autunno diventano di 3 colori in successione, bell'albero.

Mamma e Paolo il mio salice piangente l'hanno abbattuto una volta che sono uscita…e sul dondolo senza il salice non ci va più nessuno, perchè il sole è troppo forte…solo che ce l'avevano col fatto che poverino in siccità perdeva foglie tutti i giorni…ma riusciva a vivere. Io non mi preoccupavo delle foglie, le lasciavo a terra, mia mamma, che ha il suo modo di vedere non sopportava di doverle raccogliere…ma che vuoi fare, prima era un paradiso, adesso è "pulito"…non è casa mia qui, ma almeno papà ha goduto quell'ombra grande e fresca per molti anni. Anche i gatti si divertivano molto! Erano bellissimi, prendevano la rincorsa e si arrampicavano, facendo a gara.

Ti faccio perdere un sacco di tempo…o ti faccio compagnia, amore mio. Ho sempre bisogno di te, perchè ti amo…

Ta ba

PS: ho avuto uno stipendio di 4k, grazie ai conguagli di vecchi aumenti contrattuali. Sono certo contenta, specialmente che l'abbia visto per primo mio fratello…

Ciao amore mio, a dopo, ma vie

MAY 27, SATURDAY

2023-05-27 20:25:59

bilancio buono

mi sono messa in ordine ed ho espeletato burocrazie varie, organizzato la prossima settimana. non so dove sia finito il mio velo da preghiera...ma sono credente....! Adesso ho trovato un film biblico sulla regina ester che non ho scaricato io, e mi sento "in dovere di guardarlo". Ogni tanto guardo la foto di Jean Pierre sereno...mi si stringe il cuore e vorrei essere stretta da lui. Quanta dolcezza.

JUNE 6, TUESDAY

2023-06-06 14:54:36

ph 9

30 min 5000 rpm tutto ok 1 30 min 5000 rpm ph test 6 ok

messo in borsa campione per TEM se la fisica non è un'opinione, ed il buon dio mi vuole bene, ho deciso di iniziare le deposizioni.

Adesso mangio il mio panino che evapora da sè, e ppi alle 13 mi dirigo a biologia, ho già il campione in borsa.

Ase avrò la forza farò gli spettri dal campione del TEM, nel pomeriggio.

Debordato tutto, forse troppo aggragati, devo sonicare. Il campione del tem è l'ultima speranza. Lezione di umiltà...Gesù bambin ma ga castigà!

L'evaporazione procede lenta, io torno a casa, sono distrutta, come la pietà di michelangelo. provo a depositare no, devo fare lo spettro, il campione resta come è, domani adesso non ce la faccio. Mi cerco un treno: 15:30 all'autobus, treno 16:16

JUNE 23, FRIDAY

2023-06-23 06:00:50

bandi ex art 15

non ce la faccio

Caro Sant'Antonio, al reparto psichiatrico dell'ospedale mi hanno dato una cura "rallentatore"...non ho avuto scelta, ho dovuto accettare. Certo almeno ho testato vari farmaci. Dovrò operarmi nuovamente la caviglia entro fine luglio, si spera, agosto a letto, settembre, mi prendo un mese di ferie per la riabilitazione e per godermi il mare, tempo permettendo. Nel frattempo rielaboro le idee, anche per i tuoi ragazzi ed i tuoi frati. Niente aumento paga, pazienza, ma madre natura che sto studiando ancora non sono riuscita a riprodurla nel punto finale. MA preferisco fare le cose bene, poi con l'infortunio, mi tocca andare al rallentatore per forza, ma stamattina presto mi sono già venute due idee da applicare. Se Dio vuole, ce la farò...di solito mi capita quando ho esaurito tutte le possibilità. E' così che si impara però...Scusami se ti scrivo, ma mi sembra di sentirti più vicino. Con i tuoi frati scusami, sono stata un fiume in piena, per il pane, l'amaro, i profumi...prometto che aiuterò i tuoi ragazzi quando starò meglio. Devo parlare con la Coldiretti per sapere

tutto della coltivazione del grano e dei pesticidi, perchè il tuo pane deve essere perfetto...con papaveri e fiordalisi. Tanto penso che è alto, le erbe seccano prima e sono basse, in più proteggono il terreno. Avevo studiato poi che i fertilizzanti chimici fanno scappare i vermi...Bisogna cambiare paradigma, magari trovare dei fornitori di grano disposti a coltivare coi metodi antichi. Tu lo sai che sono una persona "eremitica", ma socievole. Tu sai che scrivo a molte persone importanti, per esempio per la pace ho scritto parecchie volte a Putin, anche alla comunità europea, ma a me, che sono nessuno per loro, non rispondono mai. Prego te, Sant'Antonio mio. Confido che il buon Dio, se è cosa buona, pur non conoscendo le sue vie ed i suoi modi, mi accontenterà. Non sono richieste egoistiche, sai che non mi importa delle glorie, mi importa che noi fratelli possiamo avere una vita piena in grazia di Dio. LE gioie semplici sono le più belle. Un sorriso...una vaga gratitudine...ma anche no, basta che si cooperi e tutti siamo grati a tutti, è l'unico modo di uscirne vincenti, me l'ha insegnato la ricerca scientifica, le Sacre scritture dopo i tuoi sermoni...me l'hai insegnato tu, che mi hai visitato in spirito, non potrò mai dimenticarlo, mi ha messo dentro una fede incrollabile. Quanto è il desiderio che tu torni a trovarmi! Sei imprevedibile e nel mio cuore. Non dimenticherò mai di aver sentito due cuori nel mio petto battere assieme! Avevo una luce negli occhi di stelle. Mi è costato un ricovero durissimo allo psichiatrico da parte della mia famiglia...acqua passata, adesso mi sono fatta furba e non parlo con loro di certe cose. Ho la mia casa in cui mi rifugio, ho questo angolo di preghiera con i tuoi frati. Ho tanti progetti, se a loro piaceranno, e a te, ovviamente. Tu sai che vorrei chiudere il buco dell'ozono ed eliminare l'effetto serra prima di tutto...nel segreto, con Oscar i tuoi frati e ci vorrebbe Ettore, se è ancora vivo. Il papa ho capito che deve fare il politico, e certe cose delegarle. Scusami Sant'Antonio se ti ho chiesto miracoli....all'ospedale ero circondata di tanto dolore morale...ragazze disposte a morire per la magrezza....altre con chissà quale problema...ma sempre con la voglia di morire....ho provato ad aiutarle, a spiegare loro che anche io avevo avuto certi problemi, ma che avevo sempre ritenuto la vita una cosa sacra e ipotizzato che lungo il cammino le cose avrebbero potuto cambiare...speranza. Lì mancano entrambe le cose. Adolescenza....tentativi di suicidio...Io tra biennio covid, farmaci e frattura alla caviglia ho buttato su 13kg...pazienza, quando sarò in salute mi sistemerò....ma ho valori importanti. Questa gioventù...per non parlare delle droghe pesanti...e leggere...altri mondi, dove tutto è possibile...fanno progetti senza basi concrete, esempio andare ad una gita a Londra: senza lavoro e senza soldi. Perdono la coerenza del ragionamento, la concretezza, la progettualità sana...tutto fantastico, tutti belli, tutti bravissimi. E perdono tempo prezioso che potrebbero usare per gettare basi solide ai loro sogni. Questo ho capito. Gli psichiatri, gli psicologi e tutti gli operatori del reparto, assieme a quelli dei servizi territoriali si impegnano moltissimo, anche gli assistenti sociali. Ieri sera ho saputo che una mia ex vicina di casa, della mia età con famiglia ha rifiutato le cure psichiatriche e si è impiccata. Aveva anche due bambine ed un marito che la adorava. Io sono fortunata, le cure le provo, le rifiuto, e forse adesso siamo arrivati a quella giusta...anche io in gioventù covavo pensieri di morte-ipersensibilità-ma avevo valori solidi. Lo studio mi ha salvato la vita. Anche la pietà per la mia famiglia. In un periodo difficile volevo farla finita: papà malato, lavoro, mi sentivo rifiutata, cure psichiatriche, vergogna...tanta vergogna...ma ho guardato per un'ora l'acqua della centrale idroelettrica ed esaminato tutte le possibilità...i pensieri non riuscivo a dominarli, mi disintegravano...e con quel poco di ragione e senso scientifico che mi erano rimasti mi sono

detta: senza chimica non ce la faccio, andrò dal primario a chiedere un antidepressivo su di me infallibile ma proibito per i bipolari (in numero di giri cresce vorticosamente), un inibitore della ricettazione della serotonina, lo ebbi andai al mare e mi buttai alle spalle responsabilità fasulle e problemi che non potevo risolvere....Dopo un paio di mesi ci fu un TSO, avevo preso il volo per un altro pianeta...ma ne valse la pena. Il punto è che se uno ha intenzione di suicidarsi con questi farmaci lo fa sul serio...Vabbè, che dire, se puoi stai vicino nel dolore a queste disgraziate, sono per lo più donne giovani, chiedi a Dio di aiutare tutti a metterle sulla retta via, maledetta propaganda....poi il metabolismo si scombussola....loro si vedono belle così. Ti ringrazio di lasciarmi scrivere tanto, ringrazio i tuoi frati. Quando stavo bene ed ero a Padova un salto in basilica lo facevo....sì, arrivavo al lavoro e non funzionava niente...mi dicevo:"è Sant'Antonio che mi chiama", venivo un'oretta da te, tornato ed era tutto OK. In quei giorni non avevo orario prestabilito, ma libero, l'importante era il risultato. Volevo venire da te, avevo già preso le rose, anche per Padre Leopoldo, e mi hanno ricoverato. Ci ho mandato due della polizia municipale. Non voglio giudicare, forse è stato meglio così, se questa cura funziona, ero a pezzi. Ho un'altra domanda: chi è Jean Pierre? Sei tu ? Mi ha visitato in spirito pure lui. E lo spirito è invisibile ma si sente. Io vorrei sapere la verità. Penso di essere pronta. Non mi scandalizzo più di niente. Ma tu sapessi quando vorrei un abbraccio....Comunque aspetto con ansia le 7, per le preghiere coi tuoi frati. Scusa se ho scritto tanto, ma erano due settimane che non lo facevo. Dal telefonino è difficile, poi pure con gli occhiali sbagliati...Ti voglio tanto bene. Mi raccomando veglia sui tuoi frati, non voglio mica farli diventare matti, ma mi sento il dovere morale alla condivisione di realtà di vita che magari loro conoscono meno, chiusi nel loro convento...io nel mio! A dopo, ti abbraccio con tutta la forza che ho, spirito che non sei altro! Vedi vedi che provo sempre a farti diventare materia immortale! Tua Barbara

2023-06-23 06:41:39

risultato XPS_UPS da bicarbonato di sodio

WF circa 5 Pochissimo Na.

1-si potrebbe funzionalizzare da NaOH 2-Si potrebbe funzionalizzare in ablazione-parlarne con Moreno

Se proprio volessimo riprodurre le condizioni del primo campione dovremmo funzionalizzare in ablazione, io penso, col bicarbonato, perchè avevamo carbonio, ossigeno e sodio dal primo XPS e WF 4.9, non SERS, particelle di diametro medio 5 e massimo 10, fatte con il laser vecchio?, in acqua bidistillata

Dovrei chiedere a Cinzia se mi può valutare la concentrazione di sodio dal primo XPS, così da fare una soluzione di ablazione coerente

Il punto è che noi dobbiamo anche dimostrare l'assenza di SERS con l'acqua bidistillata....con la funzionalizzazaione lavoriamo sui potenziali. Dovrebbe essercene ad uno dei laboratori didattici.

Forse dovrei vedere anche i diametri medi di letteratura.

Bisognerebbe dimostrare che a parità di condizioni con acqua bidistillata i diametri medi sono minori...potrebbe essere per la presenza di impurezza....

2023-06-23 08:24:05

il santo mi blocca i collegamenti

ed anche l'eucarestia....

2023-06-23 09:46:24

forse sono troppo stanca

non riesco a leggere l'articolo Adesso prendo appuntamento con il dentista. Leggerò i diametri medi di letteratura. Forse era colpa di mamma che continuava a parlare

2023-06-23 10:10:21

WF dipende dalla dimensione NPs oltre che dagli ioni in superficie

infatti stiamo lavorando per avere campioni omogenei, ci manca quello col sodio

2023-06-23 10:20:28

sono molto stanca

non riesco a metterci la testa per leggere l'articolo che avevo scritto lo scorso inizio di settembre....ci riprovo nel pomeriggio

2023-06-23 10:48:39

la mia macchina

è dal carrozziere, Pio mi ha cambiato le gomme, le ha comprate nuove, poi mi andrà a fare la revisione che è scaduta. A quel punto vado a fare il tagliando alla Wolkswagen, perchè è troppo vecchio anche se l'ho usata pochissimo, quando è pronta prenoto.

2023-06-23 10:49:56

sistemo tutte le carte delle tasse e detrazioni

devo cercare F24 a casa mia...anzi no, lo mando a paolo da stampare!!!

2023-06-23 11:01:20

che bello forse piove, si sentono rumori dal cielo

adesso ho fatto un sacco di cose da sbrigare.

Provo a concentrarmi e leggere l'articolo, mamma non è ancora arrivata.

Quando arriva mangio uno yogurt, pranzo leggero, ed un super pisolino

2023-06-23 13:27:00

tentati suicidi

Caro Sant'Antonio, ho preso l'ansiolitico, ma non ho sonno. Voglio raccontarti questa: all'ospedale ho conosciuto due ragazze che avevano l'intenzione di suicidarsi buttandosi di sotto...Si sono entrambe rotte sole entrambi i calcagni. Ho detto ad una di queste, ricoverata con me che sicuramente un angelo deve avere "parato il colpo", perchè con due conti di fisica probabilmente si sarebbe sfracellata....ma come si fa a non essere credenti....Tua Barbara

2023-06-23 21:08:01

al santo

Caro Sant'Antonio, parliamo solo un po'...magari mi schiarisco le idee. Io sono bipolare, cioè con l'umore oscillante sopra la media. Anche San Francesco era così, lo riconosco subito. Io amo San Francesco, ma non potrei mai esserne innamorata, non ci completeremmo a vicenda. Stessa cosa con Gesù...estremista per amore, indifeso per amore, il figlio di Dio. Ma io non mi sentirei degna di slacciargli i calzari....lo considero un fratello di ordine superiore, meraviglioso, il più bello di tutti, eppure così vicino....in questioni d'amore non esistono scalette, l'amore è amore, quello di coppia presuppone l'esistenza di un completamento nelle differenze. Lo sai che io mi sono innamorata di te già anni fa, ho cercato di conoscerti sui libri e mi hai rapito il cuore. Poi Jean Pierre, quando tu

eri sparito. Due spiriti, due incontri, una cosa che non capisco. Entrambi amati...e come è possibile? Due complementi allo stesso soggetto? A me va bene quello che va bene a Dio Padre, lui sa cosa è bene. Io vorrei l'amore per me, certo anche per gli altri, sia pure con uno spirito...sono mesi che sono sola. Certo, anche due materie che si abbracciano e si accarezzano i capelli sarebbe una bella cosa...Ho letto che il desiderio è preghiera...Mi piacerebbe incontrare Dio...chiedergli queste cose...perchè i momenti più belli della vita si debbano vivere una volta sola...l'amore è la forza trainante e rinnovatrice della vita, è magia pura. E' il valore supremo. Sant'Antonio...forse che un giorno ci capirò qualcosa? Jean Pierre sembra la tua versione moderna....Che devo sognare? Di chiudere gli occhi e trovarmi vicino uno di voi due....tua Barbara

JUNE 24, SATURDAY

2023-06-24 10:26:39

ultima spiaggia: a Putin e a parolin

Caro Presidente Putin, (Caro Cardinale Parolin)

Io penso che le mie mail le abbia lette, magari trovate anche un po' interessanti-non sono una stupida-erano "per fare amicizia", ma uno straccio di risposta non l'ho ottenuto mai. Certo, io non sono una persona potente (CV informale allegato), come Berlusconi, né un capo di Stato, né un ambasciatore del Vaticano (sul quale conto).

Mi considero un'ottima mediatrice culturale. Ho 52 anni, faccio la ricercatrice per passione, e fortunatamente mi pagano per farlo, cioè mi guadagno il pane quotidiano. Non ho mai smesso di studiare in vita mia. Mi considero una persona di preghiera. La mia vita è un esercizio spirituale.

Penso che abbia letto quell'esorcismo universale che ho composto, dura 3 ore e più (che ho qui allegato) . L'ho mandato anche al mio psichiatra, che mi ha fatto chiamare e portare 15 giorni al reparto psichiatrico dell'ospedale, con tutti gli onori e la delicatezza, ero distrutta e non avevo più energie. Ti ho aspettato con la polizia municipale più di due ore nel salottino del pronto soccorso, io speravo saresti arrivato con l'elicottero, c'è la zona di atterraggio. Ma ho aspettato invano. Abbiamo parlato della vita di alcuni santi. Poi mi hanno portato su in reparto.

In reparto evidentemente gli infermieri, pensandomi scema alcuni mi hanno detto che eri preso malissimo di salute…ti scrissi dal telefonino, altri di aspettare che saresti arrivato, sempre prendendomi per scema.

Tornata dall'ospedale è successa la disgrazia di Berlusconi, che era tuo amico, e ti ho visto in TV, mi parevi in buona salute, sono contenta.

Ah, lo psichiatra mi aveva fatta chiamare e detto che gli avevano telefonato per sapere se ero una spia dell'Ucraina…mai e poi mai. Anni fa, prima che cominciasse la guerra scrissi a Mario Draghi ed al presidente della repubblica-ovviamente non mi risposero, io sono una persona, né ricca, né con ruoli importanti quindi indegna di una risposta.

Lettera a Draghi/MAttarella: la guerra è preistorica, 23 giugno 2022

Caro Presidente Draghi,

Sono una ricercatrice del Consiglio Nazionale delle Ricerche con 50 anni di studio sulla groppa. Sarà magari inutile, ma mi sento di scriverle qualche riga di considerazione in merito ai presenti avvenimenti, che magari possano essere da spunto, in mezzo a tanta confusione che vedo con disgusto ai TG. Io non sono una politica, ma una studiosa. Ok, c'è la guerra tra Russia ed Ucraina…che era Unione Sovietica, non dimentichiamo la storia. Ritengo che quello che sta succedendo sia preistorico: "o mi dai quello che voglio o vengo da te e spacco tutto"…questo sembrerebbe essere Putin. Ma il presidente dell'Ucraina ha le sue colpe, non si porta alla disfatta il proprio popolo…cosa voleva Putin? Uno stato cuscinetto e la Crimea, da quanto ho capito…non voleva la NATO sulle porte di casa…il che vuol dire averci gli Stati Uniti alle costole. Non voglio neanche andare a guardare su wikipedia, ma da quel che ricordo dalla scuola la NATO è nata dopo la seconda guerra mondiale, quando un Hitler ha spaccato tutto anche lui, un infelice, che aveva tentato di entrare all'accademia delle belle arti ed era stato rifiutato perchè giudicato "non abbastanza di talento"…e lui ha spaccato tutto dalla rabbia, ha cercato di costruirsi un mondo più giusto a sua misura…poi le cose degenerano sempre ovviamente. La NATO, da quel che ci capisco è "una specie di organizzazione di guerra", come può Putin, se non altro per orgoglio, ed è a ragione una persona molto orgogliosa, accettare passivo? Come può Biden non comprendere queste cose? Sono scandalizzata che la chiesa ortodossa Russa predichi la guerra giusta, il Cristianesimo è tutt'altra cosa…Cristo dice "porgi l'altra guancia", ma Putin è un capo di stato e non la pensa così anche se va in chiesa.

La Russia, dai miei studi è una "terra difficile", la vita climaticamente è difficile, dopo il crollo dell'Unione Sovietica le risorse sono state distribuite approssimativamente e la popolazione era molto confusa…ci sono i miliardari, ci sono i poveracci…con Stalin qualcosa nello stomaco l'avevano tutti, avevano altri problemi che non mi dilungo ad elencare e che conosco bene. Sempre perchè ho studiato con umiltà ciò che volevo capire. Io ok, capisco che c'è ancora un po' di dittatura in Russia…non mi permetto di criticare, un territorio di quella estensione multietnica immagino non sia facile da governare. Putin è un leader amato ed odiato, moto appariscente, e come ho detto orgoglioso…ex agente segreto, cintura nera di arti marziali (anche se ho sentito che per questioni filosofiche gli "è stata tolta"…possibile che non si possa andare incontro ai suoi capricci? In fondo che male facevano? Non era come accettare Hitler all'accademia delle belle arti? Invece di un pittore abbiamo avuto la seconda guerra mondiale… Non so cosa cerca Putin nel profondo del suo cuore…lei caro Presidente, non potrebbe indagare e farci amicizia? Spaccare tutto è preistorico, è un male per tutti.

Ma di che cosa parlano tra loro tutti questi capi di stato, papa compreso? Mi pare di guardare un film insulso, di parole vuote. Sono le anime delle persone che devono essere toccate, deve prevalere il ragionamento, e se il bambino ha bisogno della caramella e piange, gli si dà la caramella, quando cresce non sarà più così. Non lo si riempie di botte perchè stia zitto. Quello poi fa sempre peggio, perchè è offeso.

Ho letto anche ciò che mi serviva di capire di un antico libro "Sun Tzu", ovvero "l'arte della guerra". Il succo è che si deve conoscere "il territorio nemico alla perfezione", e qui potrei

dire “bisogna conoscere bene gli animi delle persone” in modo tale da avere la vittoria più grande, che è quella di non fare proprio la guerra, ma di crescere comunque.

Una piccola parentesi: io sono malata di depressione bipolare in cura, come Tolstoj, Pasternak e tanti altri…siamo ipersensibili e non abbiamo vita facile. Nel 2011-2012 stavo male e scrissi “da disperata” al Governo Italiano, cose disperate e confuse perchè non volevo assolutamente che venisse ucciso Geddafi…il resto è storia.

Ho revocato tutte le mie piccole erogazioni liberali, in quanto, comprata la casa l’anno scorso, conto i soldi, prevalentemente per alcuni motivi precisi: -save the children: mi sono scandalizzata del lusso dei kit scolastici, mi sono scandalizzata perchè invece di dar da mangiare “agli africani” a casa solo si sono comprati una nave e li portano in Italia…poi li trovi tutti griffati in mezzo alle strade a non far nulla dalla mattina alla sera.PErchè se devono salvarli non li riportano in Africa, a casa loro e li aiutano a costruirsi un futuro? E la nave per fare queste cose tal quali ce l’anno i medici senza frontiere , l’unicef e tutti gli altri.

Tutto questo mi sembra DEMENZIALE.

Poi la lega del filo d’oro, ma di quanti soldi hanno bisogno? Non basta mai? Ed Indus Hospital, dal costruire un ospedale in Pakistan adesso vogliono i soldi per fare la sanità pubblica…roba da andare fuori di testa…e i Sightsavers? Pure quelli…alla fine del rosario di Lourdes…la mamma col bambino in braccio pieno di mosche sugli occhi..basterebbe un po’ di igiene e mandare via le mosche…ma che razza di madre è?

Poi dai 5 euro al mese della pubblicità, adesso sono passati a cose più sode…i lasciti testamentari.

Nulla basterà mai a chi male amministra e non ha un programma serio con obiettivi precisi.

Ecco, così mi sono pure sfogata, ma ho detto quello che avevo nel cuore…sbaglierò anche ma so di non essere una cretina, e ritengo di averLe donato, caro Presidente degli spunti di riflessione. Augurandomi che i conflitti vengano risolti nella maniera più civile ed elegante possibile, se per puro caso trovasse di un qualche interesse quello che le ho scritto con il cuore e la mente piena di quello che possiedo, resto a Sua disposizione, ovviamente, anche per questioni professionali, sono a disposizione del mio Paese.

Chissà mai se mi manderà un cenno di riscontro cortese, sarebbe bello, ma al fatto che non mi risponda nessuno sono abituata, mi piacerebbe perchè così imparerei qualcosa, ed imparare dal confronto con l’altro è forse il più efficace modo di imparare.

Non so come salutarLa…

Cordiali Saluti e i migliori auguri di buon proseguimento.

Barbara Scremin

PS: In calce le mie generalità

Chiuso qui la lettera. Io da bambina leggevo l'enciclopedia della seconda guerra mondiale, e l'enciclopedia della donna…certo la piccola Fadette, non avevo altro.

Presidente, sa cosa penso adesso dell'immigrazione? "Sono le borse di studio di Dio". Sa cosa vorrei? Che la Russia entrasse nella Comunità Europea, sarebbe un guadagno socioculturale per entrambi, ma la Von Der Layen ovviamente non mi ha risposto. Perchè io non sono nessuno e lei è stupida. Vediamo se trovo da fare un copia incolla del perchè io amo i russi.

—————————— Lettere all'UE

Gentilissimi, sono all'ultima spiaggia, e probabilmente (anche voi) quella giusta, per avere considerazione da voi. Vado subito al dunque: "proporre alla Russia di entrare nell'UE", e vedere Putin cosa dice. Non vedo altre carte se non le attuali guerre, che l'UE, nella filosofia dei padri fondatori, per allentare le tensioni ai confini ed i continui conflitti ha voluto aborrire. Ogni stato ha i suoi problemi, che risolverà col tempo, ed anche facendo parte di questa nostra comunità, e Putin non è Stalin, e nemmeno uno stupido. Io ho scritto articoli "disperati su LinkedIn", ma è stato inutile, noi non siamo nessuno, e la mia "è una voce che si alza nel deserto", https://www.linkedin.com/in/barbara-federica-scremin-346a102a/recent-activity/posts/ doppio click sul tutolo e si apre l'articolo. Poca roba, un po' di foto e di musica. Vi consiglierei quello dove troverete una danza russa ed una europea, è meraviglioso. Io da ragazza facevo parte del Movimento Federalista Europeo del prof. Orazio Parisotto (non so se sia ancora lì) andai a manifestare a Milano ed a Bruxelles. Vinsi anche al liceo un viaggio premio al parlamento europeo, per un tema che feci e che venne selezionato. Comunque, se non ricordo male, i padri fondatori per le loro idee, elaborate in un'isoletta /galera in completo isolamento non erano proprio ben visti, e mi consolo. Ricordo la diffidenza dei singoli stati e la prima comunità Europe del carbone e dell'acciaio…e ce ne sono voluti di anni prima di arrivare allo stato attuale. Vi pregherei quindi di darmi almeno voi una risposta, e di tenervi questa pulce nell'orecchio, visto che Putin, l'atomica l'ha presa in considerazione, e non ci si può permettere di mettere su una "questua" stile Zelensky perchè la Russia è una democrazia così così, magari. Lo diventerà, ma bisogna darle il tempo, anche con un'ispirazione europeistica. L'Europa non è una nazione, è un mito, una comunità. Si parlava tanto quando io ero ragazza dell'Europa delle culture…io amo molto la cultura russa, e ad avercela in Europa non mi dispiacerebbe. Ho anche studiato la Russia molto bene, dal punto di vista storico-letterario, e pure il russo per un anno. Sono una studiosa di mestiere. Spero di vederlo realizzato questo mio sogno e di vedere cambiare i volti di tutti voi, ed anche il mio. Barbara

Padri fondatori della comunità Europea Parlando in senso stretto, il nome è stato attribuito dalla stampa e dalla storiografia[1] a un gruppo di sette uomini politici che hanno giocato un

ruolo importante nell'avvio del processo di costruzione europea Alcide De Gasperi Altiero Spinelli Jean Monnet Robert Schuman Joseph Bech Konrad Adenauer Paul-Henri Spaak

Il sito web storico dell'Unione europea cita un più vasto "gruppo eterogeneo di persone mosse dagli stessi ideali: la pace, l'unità e la prosperità in Europa", includendo, oltre ai sette già citati, anche Winston Churchill (Regno Unito), Carlo Sforza (Italia), Walter Hallstein (Germania), Sicco Leendert Mansholt e Jan Willem Beyen (Paesi Bassi).[

Jean Monnet padre fondatore della comunità europea Jean Monnet

Presidente dell'Alta autorità della Comunità Europea del Carbone e dell'Acciaio Durata mandato 10 agosto 1952 – 3 giugno 1955 Predecessore ente creato Successore René Mayer Dati generali Partito politico indipendente Università Collegio d'Europa Jean Omer Marie Gabriel Monnet (Cognac, 9 novembre 1888 – Bazoches-sur-Guyonne, 16 marzo1979) è stato un politico francese, tra i padri fondatori dell'Unione Europea.

 Biografiamodifica | modifica wikitestoMonnet è nato a Cognac, un comune nel dipartimento della Charente in Francia, in una famiglia di commercianti di cognac. Secondo Jacques-René Rabier, i valori del laicismo e del repubblicanesimo, così come una forte tradizione cattolica, coesistevano nella famiglia di Monnet. Sua madre era profondamente religiosa e sua sorella Marie-Louise fu una fondatrice del ramo francese dell'Action Catholique, a cui Monnet contribuì finanziariamente; in seguito avrebbe presentato suo fratello a Papa Paolo VI.

All'età di sedici anni, Monnet abbandonò a metà gli esami di ammissione all'università e si trasferì nel Regno Unito, dove trascorse diversi anni a Londra imparando il mestiere con il signor Chaplin, un agente della società di suo padre. Successivamente, ha viaggiato molto – in Scandinavia, Russia, Egitto, Canada e Stati Uniti – per l'azienda di famiglia, la Monnet Cognac.

Carriera politicamodifica | modifica wikitesto Nel corso della prima guerra mondiale, Monnet, riformato per motivi di salute, propone al presidente del consiglio francese dell'epoca René Viviani un piano di coordinamento delle risorse degli alleati. Nel 1919 viene nominato segretario generale aggiunto della Società delle Nazioni. Nel 1923 torna ad occuparsi dell'azienda di famiglia, e negli anni successivi si occupa di finanza internazionale.

Nel 1940 Monnet viene inviato negli Stati Uniti come rappresentante del governo inglese per negoziare una commessa militare. Dal suo arrivo divenne un ascoltato consigliere del presidente Roosevelt. Secondo le sue parole, l'America doveva diventare l'arsenale delle democrazie. Per mesi persegue tenacemente questo obiettivo, che sfocia poi nella realizzazione del Victory Program deciso da Roosevelt nel 1941.

Il 5 agosto 1943 ad Algeri diviene membro del Comitato francese di Liberazione nazionale e si esprime con queste parole:

«Non ci sarà mai pace in Europa se gli stati si ricostituiranno su una base di sovranità nazionale... ciòpresuppone che gli stati d'Europa formino una federazione o una entità europea che ne faccia una comune unità economica.»

Dopo la liberazione viene incaricato dal generale Charles de Gaulle di elaborare e realizzare un piano di modernizzazione e rilancio per l'economia francese.

Padre dell'Europamodifica | modifica wikitesto Nel 1950, al risorgere di nuove tensioni internazionali, Monnet decide che sia venuto il momento di tentare un passo irreversibile verso l'unione dei paesi europei. Prepara, con alcuni collaboratori, il testo di quella che sarà la Dichiarazione Schuman. Nel 1952 Jean Monnet diventa il primo presidente dell'Alta Autorità della Comunità europea del carbone e dell'acciaio. La sua intuizione più grande è senz'altro quella riguardante l'utilizzo delle risorse carbo-siderurgiche, fino a quel momento oggetto di aspre contese tra Francia e Germania, come strumento di cooperazione. Ma "chi ponga mente alle linee della struttura ideata da Jean Monnet per far gestire in comune tra Francia e Germania il carbone e l'acciaio non può non avvedersi che il disegno ha la natura di un progetto costituzionale, pur se concerne un settore limitato. L'Assemblea, la Commissione, il Consiglio già sono presenti. Nella forma di un Trattato, nasce dunque fin dal 1950 un'organizzazione internazionale che presenta alcuni caratteri propri della statualità"1.

Non a caso, in seguito, sulla scorta di questa attività promuove il "Comitato d'azione per gli Stati Uniti d'Europa": il modello funzionalista concepito da Jean Monnet "all'obiettivo della creazione di uno Stato federale aveva sostituito quello tutto nuovo della sovranazionalità"2. La strategia di Jean Monnet "fu infatti incentrata sulla «funzione trainante» di coalizioni sovranazionali, formate da élite politiche illuminate, da una ristretta cerchia di esperti e da gruppi d'interesse, che avrebbero dovuto fornire il sostegno necessario allo sviluppo e alla diffusione del progetto comunitario. Tali aspetti tecnocratici presenti nell'originario progetto Monnet sopravvissero anche nei decenni successivi, trovando un terreno fecondo nel configurarsi dell'Europa come «stato regolatore»"3.

Riconoscimentimodifica | modifica wikitesto Il Consiglio delle comunità europee gli assegna nel 1976 il titolo Cittadino d'onore dell'Europa, mentre il presidente francese François Mitterrand fece trasferire nel 1988 le sue ceneri al Pantheon di Parigi. A Jean Monnet sono intitolati la Libera Università Mediterranea sita nel comune di Casamassima(BA) e il Dipartimento di Scienze Politiche della Seconda Università degli Studi Napoli sito in Caserta, inoltre anche alcuni istituti di secondo grado come per esempio quello situato a Mariano Comense (CO).4

Onorificenzemodifica | modifica wikitesto Membro Onorario dell'Ordine dei Compagni d'Onore (Regno Unito) – 22 gennaio 1972 Medaglia presidenziale della libertà con lode (Stati Uniti) – 6 dicembre 1963 Notemodifica | modifica wikitesto ^ A. Padoa-Schioppa, Verso la federazione europea?. Tappe e svolte di un lungo cammino, Bologna, Il Mulino, 2014, pp. 123-124. ^ Pier Virgilio Dastoli, Il laboratorio di Ventotene, Mondoperaio, n. 10/2014, p. 71. ^ M. Ferrera e M. Giuliani (a cura di), Governance e politiche nell'Unione europea, Bologna, Il Mulino, 2008, p. 246. ^ Jean Monnet, su ismonnet.edu.it. Bibliografiamodifica | modifica wikitesto Jean-Pierre Chevènement, La faute de M. Monnet :

La République et l'Europe, 2213630836, 9782213630830 Fayard 2006 Voci correlatemodifica | modifica wikitesto Padri fondatori dell'Unione europea Storia dell'integrazione europea Piano Monnet Altri progettimodifica | modifica wikitesto Wikiquote contiene citazioni di o su Jean Monnet Wikimedia Commons contiene immagini o altri file su Jean Monnet Collegamenti esternimodifica | modifica wikitesto Monnet, Jean, in Dizionario di storia, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, 2010. (EN) Jean Monnet, su Enciclopedia Britannica, Encyclopædia Britannica, Inc. (NL) Jean Monnet, su parlement.com, Parlement & Politiek. (FR) Fondation Jean Monnet pour l'Europe nel campus dell'Università di Losanna Monnet, Jean nell'Enciclopedia Treccani Documenti relativi alla 'Monnet, Murname & Co. Shanghai' (1935 - 1939) possono essere consultati presso gli Archivi Storici dell'Unione Europeaa Firenze Predecessore Presidente dell'Alta autorità della CECA Successore

- 10 agosto 1952 - 3 giugno 1955 René Mayer mostra V · D · M Vincitori del Premio Carlo Magno mostra V · D · M Vincitori del Premio Erasmo mostra V · D · M Persone inumate al Panthéon di Parigi Controllo di autorità VIAF (EN) 71414292 · ISNI (EN) 0000 0001 1447 562X · BAV 495/235290 · LCCN (EN) n50003782 · GND(DE) 118583506 · BNE (ES) XX1036294 (data) · BNF (FR) cb12074393h (data) · J9U (EN, HE) 987007462808905171 ·NDL (EN, JA) 00450335 · CONOR.SI (SL) 56489827 · WorldCat Identities (EN) lccn-n50003782 Portale Biografie Portale Politica Portale Unione europea Categorie: Politici francesi del XX secoloNati nel 1888Morti nel 1979Nati il 9 novembreMorti il 16 marzoNati a CognacAutorità MonnetDecorati con la Medaglia presidenziale della libertàVincitori del Premio Erasmoaltre

principali citazioni "La pace mondiale non potrà essere salvaguardata se non con sforzi creativi, proporzionali ai pericoli che la minacciano." "L'Europa non potrà farsi in una sola volta, né sarà costruita tutta insieme; essa sorgerà da realizzazioni concrete che creino anzitutto una solidarietà di fatto." "La fusione delle produzioni di carbone e di acciaio... cambierà il destino di queste regioni che per lungo tempo si sono dedicate alla fabbricazione di strumenti bellici di cui più costantemente sono state le vittime." Testo integrale La pace mondiale non potrà essere salvaguardata se non con sforzi creativi, proporzionali ai pericoli che la minacciano. Il contributo che un'Europa organizzata e vitale può apportare alla civiltà è indispensabile per il mantenimento di relazioni pacifiche. La Francia, facendosi da oltre vent'anni antesignana di un'Europa unita, ha sempre avuto per obiettivo essenziale di servire la pace. L'Europa non è stata fatta : abbiamo avuto la guerra. L'Europa non potrà farsi in una sola volta, né sarà costruita tutta insieme; essa sorgerà da realizzazioni concrete che creino anzitutto una solidarietà di fatto. L'unione delle nazioni esige l'eliminazione del contrasto secolare tra la Francia e la Germania: l'azione intrapresa deve concernere in prima linea la Francia e la Germania. A tal fine, il governo francese propone di concentrare immediatamente l'azione su un punto limitato ma decisivo. Il governo francese propone di mettere l'insieme della produzione franco-tedesca di carbone e di acciaio sotto una comune Alta Autorità, nel quadro di un'organizzazione alla quale possono aderire gli altri paesi europei. La fusione della produzioni di carbone e di acciaio assicurerà subito la costituzione di basi comuni per lo sviluppo economico, prima tappa della Federazione europea, e cambierà il destino di queste regioni che per lungo tempo si

sono dedicate alla fabbricazione di strumenti bellici di cui più costantemente sono state le vittime. La solidarietà di produzione in tal modo realizzata farà si che una qualsiasi guerra tra la Francia e la Germania diventi non solo impensabile, ma materialmente impossibile. La creazione di questa potente unità di produzione, aperta a tutti i paesi che vorranno aderirvi e intesa a fornire a tutti i paesi in essa riuniti gli elementi di base della produzione industriale a condizioni uguali, getterà le fondamenta reali della loro unificazione economica. Questa produzione sarà offerta al mondo intero senza distinzione né esclusione per contribuire al rialzo del livello di vita e al progresso delle opere di pace. Se potrà contare su un rafforzamento dei mezzi, l'Europa sarà in grado di proseguire nella realizzazione di uno dei suoi compiti essenziali: lo sviluppo del continente africano. Sarà così effettuata, rapidamente e con mezzi semplici, la fusione di interessi necessari all'instaurazione di una comunità economica e si introdurrà il fermento di una comunità più profonda tra paesi lungamente contrapposti da sanguinose scissioni. Questa proposta, mettendo in comune le produzioni di base e istituendo una nuova Alta Autorità, le cui decisioni saranno vincolanti per la Francia, la Germania e i paesi che vi aderiranno, costituirà il primo nucleo concreto di una Federazione europea indispensabile al mantenimento della pace.Per giungere alla realizzazione degli obiettivi cosi' definiti, il governo francese è pronto ad iniziare dei negoziati sulle basi seguenti. Il compito affidato alla comune Alta Autorità sarà di assicurare entro i termini più brevi: l'ammodernamento della produzione e il miglioramento della sua qualità: la fornitura, a condizioni uguali, del carbone e dell'acciaio sul mercato francese e sul mercato tedesco nonché su quelli dei paese aderenti: lo sviluppo dell'esportazione comune verso gli altri paesi; l'uguagliamento verso l'alto delle condizioni di vita della manodopera di queste industrie. Per conseguire tali obiettivi, partendo dalle condizioni molto dissimili in cui attualmente si trovano le produzioni dei paesi aderenti, occorrerà mettere in vigore, a titolo transitorio, alcune disposizioni che comportano l'applicazione di un piano di produzione e di investimento, l'istituzione di meccanismi di perequazione dei prezzi e la creazione di un fondo di riconversione che faciliti la razionalizzazione della produzione. La circolazione del carbone e dell'acciaio tra i paesi aderenti sarà immediatamente esentata da qualsiasi dazio doganale e non potrà essere colpita da tariffe di trasporto differenziali. Ne risulteranno gradualmente le condizioni che assicureranno automaticamente la ripartizione più razionale della produzione al più alto livello di produttività. Contrariamente ad un cartello internazionale, che tende alla ripartizione e allo sfruttamento dei mercati nazionali mediante pratiche restrittive e il mantenimento di profitti elevati, l'organizzazione progettata assicurerà la fusione dei mercati e l'espansione della produzione. I principi e gli impegni essenziali sopra definiti saranno oggetto di un trattato firmato tra gli stati e sottoposto alla ratifica dei parlamenti. I negoziati indispensabili per precisare le misure d'applicazione si svolgeranno con l'assistenza di un arbitro designato di comune accordo : costui sarà incaricato di verificare che gli accordi siano conformi ai principi e, in caso di contrasto irriducibile, fisserà la soluzione che sarà adottata. L'Alta Autorità comune, incaricata del funzionamento dell'intero regime, sarà composta di personalità indipendenti designate su base paritaria dai governi; un presidente sarà scelto di comune accordo dai governi; le sue decisioni saranno esecutive in Francia, Germania e negli altri paesi aderenti. Disposizioni appropriate assicureranno i necessari mezzi di ricorso contro le decisioni dell'Alta Autorità. Un rappresentante delle Nazioni Unite presso detta autorità sarà incaricato di preparare due

volte l'anno una relazione pubblica per l'ONU, nelle quale renderà conto del funzionamento del nuovo organismo, in particolare per quanto riguarda la salvaguardia dei suoi fini pacifici. L'istituzione dell'Alta Autorità non pregiudica in nulla il regime di proprietà delle imprese. Nell'esercizio del suo compito, l'Alta Autorità comune terrà conto dei poteri conferiti all'autorità internazionale della Ruhr e degli obblighi di qualsiasi natura imposti alla Germania, finché tali obblighi sussisteranno. ————————————— Qui si trovano i miei post, anche video

https://www.linkedin.com/in/barbara-federica-scremin-346a102a/recent-activity/articles/

Allora, in riferimento al mio precedente post con proposta alla Russia di entrare nella comunità Europea, nata con non poca fatica e ritiro spirituale dei padri ideatori su un'isola?/galera? vorrei dire che Europa è stata concepita per evitare le guerre per il possesso territoriale, di beni e risorse tra uno stato e l'altro. Non è perfetta, ma siamo "on the road". Robe di quel genere non ci sono più state. Cos'ha la Russia "di Putin" che non va bene mentre l'Ucraina di Zelensky sì? Io questi problemi non li vedo, che entrino in Europa e che poi si mettano pian piano in ordine i problemi interni, traendo magari ispirazione dall'UE, e qualche vantaggio pratico. Apporteranno sicuramente il loro contributo allo sviluppo dell'Europa, ne sono certa, che non vuol dire gas gratis. Ho tentato invano di parlare con Putin, potrei parlarci per ore tanto conosco sia lui che la sua nazione, ma è stato impossibile, internet è blindato, e l'anno scorso che gli scrissi su messanger, lui, ivece di parlare con me, telefonò a MArio Draghi. Quindi da cantastorie, racconto qualcosa: la Russia hanno provato a conquistarla Napoleone e Hiltler: impossibile, la grande Madre Russia non si conquista...la si invita a nozze! Io amo tanto i Russi, sono gente di cultura, mica trogloditi...gente dagli alti valori ideali, basti pur pensare che il comunismo-seppur operazione fellimentare con Stalin, è nato lì, ed ha dato pure molto frutto. LAvoravano tutti come cani, sveglia alle 6 di mattina...non è vero che i salari erano tutti uguali, ma equi. Non potevano fare unmorismo "su uno stato di ristrettezza generale", perchè sennò li mandavano al lager "a purgarsi". Non una vita facile, certo, ma la preferisco a quella dissoluta e superficiale contemporanea. Ricordiamoci che l'Armata Rossa liberò Autswitz e gli altri lager nazisti. Io non ho paura, inizio a lavorare prima delle 5 di solito...i contadini si alzavano alle 4. Vedo la lun la mattina, con la mia gatta che mi aspetta, e mi fumo una sigaretta...e non vivo sotto una dittatura, lo faccio perchè sono contenta così, non sono un animale della notte. Del silenzio sì. Ma so fare rumore quando serve...faccio ascoltare la canzone giusta al momento giusto. So parlare di Dio, o non tirarlo in ballo mai, dipende dalle circostanze. E poi hanno due malati come me: Tolstoj e Pasternak. Solo che a scuola studiano guerra e pace, scritto benissimo, mozzafiato, ma io consiglierei di cambiare il programma e metterci "le confessioni" di Tolstoj: pensiero scientifico puro, non pensavo che un letterato potesse arrivare a tanto. Il Dr. Zivago prese il premio nobel per la letteratura, era un libro proibito con Stalin e circolava nella loro bella "letteratura clandestina"...eccezionali! Con quell'articolazione delle stagioni sono persone che

studiano tantissimo, ed almeno allora, amavano l'Italia...o non so come dire...avevano rispetto per gli Italiani. Spasiba.Non dico che sia la prima parola che ho imparato da piccola...certo avrò detto prima "mamma" o "papà". Vuol dire grazie.

sono esausta io voglio fare Entrare la Russia in Europa, ho già scritto un articolo dove spiego perchè. Questa è una bella foto di Putin, ve la regalo.

Perchè L'europa si realizzasse, ed erano tutti diffidenti i singoli stati, si è dovuto passare per gli accordi economici: comunità del carbone e dell'acciao e via dicendo. Visto che con noi la Russia è da parecchio che ci aveva accordi economici, come per la maggior parte delle nazioni, io chiederei a gran voce il salto di qualità: quello di strategia e visione comune. L'Europa è nata dall'idea dei padri fondatori perchè la smania di possesso dei singoli venisse una volta per tutte placata con il sentirsi parte di un'unità sovranazionale. Prima erano solo guerre di conquista. Allego una canzone, perchè le guerre non abbiano più da ripetersi. Sono brute. Propongo degli onorati duelli, senza armi...ne fa più la lingua che la spada (Vangelo)

—————————————— Caro Presidente Putin, Caro Cardinale Parolin, vi ho inviato degli spunti di riflessione. Sul mio LinkedIn ci sono anche video e canzoni. Sul mio canale YouTube un po' di tutto. Sono molto stanca e mi stanca riscrivere quello che so di aver già scritto da qualche parte, ma che adesso non trovo. Ultimo sforzo. Io sono nata in un quartiere, di una cittadina, ed ancora là vivo. La mia infanzia, a parte l'asilo e la scuola, l'ho passata con un ex-deportato in Siberia, nel suo laboratorietto d'arte de legno e del ferro. Voleva essere chiamato "compagno Antonio", ed era comunista. In 4 anni il russo l'aveva imparato abbastanza, ma mi insegnò solo a dire spasiba, grazie. Era una persona ingegnosa e riuscì in mezzo ai ghiacci facendo un giochetto per scaldare il motore a far partire dei camioncini ghiacciati diretti al fronte. Il graduato russo lo premiò e lo tenne con sé come aiutante personale. Antonio, Toni, come si abbrevia in veneto suonava il mandolino e l'armonica a bocca, Katiusha, è da lui che l'ho imparata, la suonava in Siberia ed in Italia, le sere d'estate seduti sotto il suo albicocco gigante…io correvo dietro alle lucciole, lui suonava e cantava. Certo ho imparato anche la versione italiana, che non è una canzone d'amore ma un canto rivoluzionario (fischia il vento urla la bufera, scarpe rotte eppur bisogna andar). Si affezionò molto al graduato russo, avevano programmato che alla fine della guerra Toni l'avrebbe accompagnato a visitare l'Italia, ed avrebbe pagato il graduato russo. Sognavano la pace, il turismo assieme, e di godere delle bellezze del mondo assieme. Ma al graduato russo spararono sulla schiena davanti a Toni. La guerra era finita. Toni pianse, l'unica volta della sua vita. Ricominciò la marcia verso l'Italia ed arrivato al fronte chiese un po' d'acqua perchè aveva sete: gli negarono anche quello, ed erano Italiani come lui. Gli rimase una grande stima per i russi ed il disprezzo per gli italiani. Forse da qui il mio debole per i russi. Ho fatto un anno di russo, con una insegnante siberiana, sposata con un italiano, siamo amiche. Purtroppo per via di un medicinale ho imparato molto poco, ma "ti amo" lo so dire. Mio papà ragazzino teneva comizi per il partito comunista italiano. Era morto di fame, e cercava un po' di giustizia…raccoglieva le masse. Lo chiamavano "piccolo Italiano" e volevano mandarlo a Roma alla scuola del Partito, ma lui a 14 anni manteneva tutta la famiglia e dovette rinunciare. Lavorava in una fabbrica di un tedesco,

Westen, la smalteria e metallurgica veneta. Con l'età ed analizzando le cose era schifato, perchè anche con il comunismo chi comandava aveva la pancia piena, gli altri a malapena per vivere, ed il sogno di un salame. Io cosa dico del comunismo? Certo anche io ne ero innamorata una volta…ma col tempo mi sono resa conto che non siamo tutti uguali come esigenze: c'è chi vuole comprarsi la barca, ben venga se se la guadagna onestamente, c'è chi ama la vita tranquilla, c'è chi di salami ne vuole 2, e se li guadagna onestamente è bene. Io con il lavoro che ho fatto se non mi lasciava un appartamento mio papà ci sarebbe stato poco da ridere…penso che le persone abbiano diritto ad un cammino personale verso la realizzazione dei propri bisogni, dei propri sogni, quelli di mettere a frutto i propri talenti. Io non ho avuto figli, non ne sono venuti, non sono nemmeno sposata, sono votata allo studio e alla ricerca. Ma ci sono asili per i bambini nelle fabbriche e nei luoghi di lavoro? Alla Olivetti c'erano…ma la Olivetti fece una brutta fine, perchè dopo gli aiuti del piano Marshall gli Americani pretesero di portarsi via "il computer", perchè doveva essere americano, e chiusero la fabbrica più bella d'italia. In Russia i miei amici diventano nonni a 44 anni circa: i loro figli li crescono i nonni, vogliono sposarsi ed hanno la casetta socialista…almeno così mi insegnava la mia insegnante di russo…Non vorrei neanche una cosa del genere…vorrei che i genitori avessero supporto logistico per crescere i loro figli. Come la chiamiamo questa politica? Sociale, senza essere socialista, democratica, nel senso che le esigenze di tutti devono essere tenute in considerazione, anche di quelli che aspirano ad un alto tenore di vita, purché onesto. Certo, avere barili di denaro, senza fare buoni investimenti che ricadano sull'economia di una nazione, che creino benessere e lavoro, non è cosa buona e giusta. Mi riferisco per esempio a quei russi che "possiedono" le risorse energetiche naturali. Se un essere umano non sente di fare anche "cosa buona e giusta", non penso che quando sta a prendere il sole sul panfilo sia lieto di cuore, o si senta amato, o senta di amare…. Il mio quartiere è abitato dagli ex operai delle smalterie: quel padrone tedesco vendette i lotti di terra vicino alla fabbrica a prezzo di favore perchè i suoi operai si facessero una casa decorosa, con un po' di giardino, facessero presto ad andare a lavorare, potessero farsi una famiglia. La chiusura di quella fabbrica fu un caso storico, dava lavoro a mezza Bassano, era quasi come essere uno statale. Quando chiusero mio papà pianse davanti a mia mamma, era disperato come un bambino. Diventò direttore poco dopo di una ditta di mobili metallici di design che vendeva per lo più in Arabia Saudita (a me è rimasto in casa qualche pezzo del campionario, troppo costoso e difficile da realizzare per la vendita). Gli andò bene, ma partiva all'albe e tornava che noi bambini eravamo già a letto. A 54 anni, al massimo dei contributi andò in pensione. Sulle ceneri delle smalterie sorge la BAXI, che produce caldaie a condensazione leader mondiale, adesso. Mio papà non ha mai fatto un giorno di sciopero in vita sua, e nemmeno io. C'è un mistero: perchè qui di fianco la piazzetta dei condomini si chiama Largo Perlasca. Io vidi il film di Perlasca…mi ha ricordato tanto le smalterie…ma forse è un segreto di stato. A me piace la proprietà privata, delle mie cose sono gelosa, anche se metto i miei talenti a capitale comune (carità cristiana non è solo elargire soldi, che ne ho pochi e non cambio il mondo…ma il mondo non è solo con i soldi che può cambiare, ma con la virtù, per dirla alle "arti marziali"). NE ho cura. Ci sono cose che devono appartenere alla collettività: gli asili, le scuole, ed i servizi…a cui tutti dobbiamo contribuire. Tutti hanno diritto al pane quotidiano, cioè ad un lavoro che dia anche dignità, a del tempo libero, per la famiglia, a degli interessi. Non tutti siamo uguali, e non tutti siamo tagliati per fare gli imprenditori, i giardinieri, gli

studiosi, i religiosi, i capi di stato, gli sportivi…ogni lavoro comporta sacrificio e perizia, è quindi dignitoso. Deve dare la possibilità remunerativa di fare il proprio cammino: comprarsi una casa, avere una famiglia, vivere con decoro senza sentire la fame, e non di solo pane vive l'uomo. Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi (Gesù) Cercate prima il regno di Dio e la sua Giustizia e tutto il resto vi sarà dato in più, Alleluja, Alleluja. Vi auro i migliori trattati di PACE, i migliori CONPROMESSI, la più astuta CREATIVITA' Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

JUNE 25, SUNDAY

2023-06-25 04:41:52

chissà mai se qualcuno mi ascolterà

forse sbaglio anche io...forse anche se certi servizi non appartengono alla collettività ma a privati onesti ed investitori, che non ci lucrino, va bene lo stesso

2023-06-25 05:18:47

al santo

Caro Sant'Antonio, o Jean Pierre che tu sia, voglimi bene, guidami, è l'unico vero carburante di cui ho bisogno per vivere cristianamente. Certo c'è Dio-Gesù Trinità, i Santi e la Madonna, tutte le anime, i fratelli, ma ho bisogno di te, perchè con te ho più confidenza, e sei vicino a Dio. Quando non ti sento mi manchi tanto, ma forse solo ti nascondi...non esagerare che il mio cuore è delicato. Spero verrà il giorno in cui tu ritornerai da me. Forse ci sei sempre, ma non mi sfiori che con la trasparenza del pensiero...certo ho l'impressione di sentire la tua guida, la tua compagnia, sì trasparente però e smaterializzata...però ogni tanto quando scrivo cambiano parti di quello che ho scritto, magari piccole cose, e sono al di là dei correttori automatici. Grazie, non sai quanto sono contenta di sentirti con me, almeno così. Non potrei più fare a meno di te, mi sentirei morire. Buongiorno Sant'Antonio, e buona domenica. Sono un po' in anticipo sulle celebrazioni...facciamoci compagnia.

JUNE 26, MONDAY

2023-06-26 13:37:17

ricerche e lavori in basilica del santo

Bassano del Grappa, 26 Giugno 2023

• PROGRAMMA di opere PER IL PADRE DIRETTORE DEI FRATI DELLA BASILICA DI SANT'ANTONIO, da parte della ricercatrice IOM-CNR collaborante con il dipartimento di chimica dell'Università degli Studi di Padova, devota del Santo, di anni 52, non interessata alle glorie personali ma all'onore e alla gloria di Dio. Mi chiamo Scremin Barbara Federica, sono una persona di studio e preghiera, e gioie semplici, certo malinconica anche.

• PREMESSA 1: ho già scritto al Santo preghiere in proposito. Io credo nell'onnipotenza di Dio per cui anche alla "questione Majorana Ettore", che mi auguro essere ancora vivo, e questo sarebbe il programma di lavoro più difficile.

• PREMESSA 2: adesso sono zoppa, forse per il primo ottobre 2023 sarò in grado di camminare normalmente. Intanto i ragazzi dell'isola di Sant'Antonio fanno la marmellata. E noi facciamo, mi auguro, i programmi e ne discutiamo la fattibilità. Io non voglio compensi, faccio rientrare nelle collaborazioni della ricerca spontanea a tema libero la cosa, magari col mio istituto di ricerca si farà un accordo di collaborazione con Voi, per questioni assicurative e burocratiche, se siete d'accordo.

• PREMESSA 3: devo dedicare un po' di tempo al lavoro istituzionale, per la pubblicazione dei risultati…che non arrivano mai ed io sono malconcia, ma non scomodo Sant'Antonio per queste cose. Sarà quel che Dio vuole.

PROPOSTE DI SOGNI DA REALIZZARE ASSIEME

1-PANE DI SANT'ANTONIO, un futuro di prestigio per i ragazzi dell'isola, una gioia per tutti noi. 1. Serve una macina a pietra che deve essere fatta ruotare lentamente per il grano tenero, in maniera che il germe del grano, che contiene la vitamina E (il germe del grano è la cosa naturalmente più ricca di questa vitamina, che però è delicata ed irrancidisce presto, per questo, da quello che so il germe del grano viene eliminato per le farine che devono conservarsi a lungo…poi a noi ci vengono gli squilibri e prendiamo gli integratori, anche con scarso successo perché madre natura è intelligente ed i processi di assimilazione efficace richiedono più componenti/fattori, naturalmente presenti negli alimenti, ma nei singoli principi attivi di farmacia no, questi sono segreti del buon Dio…quanto lo ammiro quando studio e faccio le prove…) 2. Si deve macinare il grano che serve per il giorno stesso, come si faceva nel dopoguerra, che quando la gente passava davanti ad un panificio rimaneva estasiata dal profumo. A Bassano c'era il mulino a pietra, e le famiglie andavano a farsi macinare il grano di necessità. 3. Acqua, poco sale-che fa male, lievito di birra, tanto per cominciare, poi si potrà conservare una parte dell'impasto come "lievito madre". Serve una impastatrice. Il pizzaiolo dove lavoravo impastava ovviamente ogni giorno, più ore lievita meglio è, in relazione alle esigenze di produzione, meglio tutta la notte, ma si fa quel che si può. 4. Si sa, è un lavoro "duro", nel senso che si comincia a lavorare per preparare il pane quando è ancora notte, ma si ammirano stelle e silenzio… 5. Servono i forni elettrici 6. Serve l'allestimento del panificio e del banco vendita 7. Farei un plateatico dove si possa prendere un caffè e fare degustazione, anche di pane e marmellata, seduti in grazia di Dio. 8. Si possono in futuro fare anche i croissant: farsi insegnare dal pasticciere di Santa Croce-San Leopoldo che ha un piccolo bar, sotto i portici opposto al Santuario 9. Inizierei col pane comune che è il più buono di tutti, magari anche quello integrale in un secondo tempo. Differenza tra questi due pani: intensità del picco glicemico nel sangue: più è alto più dà delizia al cervello in un tempo brevissimo. Il pane mi hanno detto è zucchero complesso a lento rilasci, e rilasci enegia e sostentamento a lungo. Ai diabetici fa meglio l'integrale, perché il picco del glucosio è più basso e l'assorbimento è più lento. 10. Queste cose si facevano una volta, ma l'industrializzazione e la legge del profitto hanno rovinato a tutti la vita. Se il pane è buono, lo si paga volentieri, adesso costa molto e non è buono. 11. URGENTE: trovare agricoltori disposti a coltivare 1-senza erbicidi e pesticidi vari, 2-senza fertilizzanti chimici (che fanno scappare i vermi ho studiato), voi ne sarete sicuramente capaci a trovarli, a me quello della coldiretti non mi ha risposto e non lo farà, io umile. Trovarne tanti quanti ne servano per il pane.

2 ROSE ANTICHE E PROFUMI per l'erboristeria del Santo in Basilica 1. Non so quanto spazio ci sia nell'isola di Sant'Antonio, ma al vivaio "la Campanella" possono fornire, io consiglierei 3 tipi per cominciare, di rose antiche profumate, lì sono esperti, e bisogna andarci ad annusarle a maggio, fanno anche un evento. Posso essere di aiuto nella scelta. https://www.giardini.biz/vivai/la-campanella/ Queste rose in genere sono resistenti ai parassiti e alle muffe, e così devono essere chieste, per evitare assolutamente trattamenti chimici. In Basilica comprai un profumo di rose, molto leggero, che feci benedire… Io penso-ma mi prendo del tempo per studiare-che basti mettere in ammollo i petali in acqua e alcol (costa un po' perché c'è il monopolio di stato), magari chiedo ai Benedettini di Praglia, se mi aprite la strada. Eviterei la distillazione. Ah, se non c'è acqua di fonte si comprano le bottiglie, esempio la lauretana ha pochissimi minerali)

3 AMARO TREBEN-detto miracoloso, buono per tutte le magagne (libro "la salute dall'erboristeria del Signore", presente in erboristeria della Basilica ed anche a casa mia). Ho già scritto al Santo che ha ingredienti in erbe, che devono essere FRESCHE e non seccate, sennò non funziona, dice Maria Treben…sono moltissime, persino la manna, ma il trucco è se non si possono coltivare sull'isola farsi mandare da frati di altre terre quello che manca, e la migliore approssimazione del fresco è mettere le erbe in acqua di fonte-sennò quella di bottiglia-ed alcol puro, poco, quello da chimica, basta un 40%, ma guardare sul libro. Così si mettono in salvo sia le sostanze organiche (alcol) sia quelle inorganiche (es. Sali minerali) Sul libro ci sono tante altre ricette…

4-Il mio professore vorrebbe che andassi a visitare i laboratori dei Benedettini a Praglia, ma per il momento lascio perdere. Abbiamo già abbastanza da fare qui.

5-ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA-intitolati a San Leopoldo Mandic Posso regalare la macchina professionale per fare l'estrazione del succo dalla fibra di mele, spinaci, cavolo nero….E' lunga circa 1 metro, di acciaio.

Gli estratti vengono studiati all'Istituto GERSON negli Sati uniti come terapia anticancro. E' quasi impraticabile, dura anni, e probabilmente va riveduta, ma sarebbe bello poter bere un calice (si serve col calice) di estratto del colore che si desidera, al di là dei libri di ricette che donerò. Io ho gusti semplici. Io adoro quello verdissimo, brillante. (mele succose, cavolo nero o spinacio, possibilmente fatto al momento, scegliendosi le verdure) Quale è il problema? Servono le verdure, biologiche altrimenti si assume un concentrato di pesticidi disumano. Bisogna organizzarsi.

Assumere questi estratti è d'accordo piacevole, ed innalza le energie psicofisiche. Fa stare bene ed è un salutare aperitivo.

Un famoso libro: "la dieta del pH alcalino" cioè basico fonda i suoi consigli sul fatto che il cancro avrebbe pH acido. Io lascerei perdere questo libro, tanto anche il limone, che è acidissimo viene classificato come cibo basicizzante. Vince il buon senso di mangiare frutta e verdura.

Cosa insegna Max Gerson sul cancro? Che è l'ultimo meccanismo di difesa dell'organismo…questo è facile se pensiamo ad un tumore solido, come discarica di sostanze tossiche, meno facile per i tumori del sangue.

Nella terapia Gerson è previsto fare quotidianamente la sera dei clismi di caffè (io usavo lavazza rossa, una moka da 6 in una peretta, mi sdraiavo a letto e cercavo di resistere più che potevo), male non fa, potrebbe attivare dei meccanismo di detossificazione a livello intestinale.

Se si volesse estrarre anche dal carciofo, come facevo io, la cinarina fa bene al fegato, non so se la macchina ce la fa, usavo una centrifuga.

6-LA MACCHINA DI MAJORANA, detta "macchina di Dio". 1-Il tempo per la costruzione è di circa 1 anno 2-Il costo è tra gli 80 ed i 200 mila euro, credo 80. Dovrebbe intervenire lo IOR come investitore unico 3-Bisogna pagare da vivere ed uno stipendio all'unico che sa farla un giovane che si chiama Oscar Valente (il suo maestro e allievo di Majorana è morto di recente). Lei, Padre direttore, potrebbe scrivergli, penso le risponderebbe. (o.valente1996@live.com) 4-Funzionare funziona come Oscar la fa (ne ha fatte 2, rubate, funzionanti con i progetti di Ettore e Rolando), per riprodurre gli elementi della tavola periodica con ordine, c'è un po' di studio da fare, che il defunto Pelizza stava facendo. 5-Perché fare questa cosa "sotto la mano di Dio"? Perché se Ettore Majorana è ancora vivo lo deve sia alla macchina che all'entità spirituale che ha reso possibile il passaggio temporale, sennò sarebbe morto da un pezzo, come Enrico Fermi e non avrebbe fatto a tempo a completare i suoi studi teorici sulla fisica nucleare e dell'atomo (con tecniche diverse da Fermi, che invece prevedevano il bombardamento neutronico, la produzione di scorie radiattive, certo le centrali nucleari a fissione, la bomba atomica).

5-Trovare Ettore Majorana, dovrebbe, se vivo ancora essere in un convento di frati in Sicilia. Portarlo a vivere e lavorare al Santo. Io vorrei andasse a studiare/confrontarsi con Lisa Randall, che invece studia l'infinitamente grande (cosmologia), a ragion veduta. Anche io vorrei studiare con loro, facendo domande, loro spesso si perdono nei numeri. Ettore ha formato Rolando, suo sperimentale in 6 anni di studio.

6-Perché effettuare questo lavoro scientifico in Basilica: si troverà una stanza, o si deciderà tutta la squadra se spostare la produzione nel mio istituto a Basovizza, ma dobbiamo essere tutti d'accordo su pro e contro.

7-Piccolo elenco delle cose che sono state testate: a-produzione di antimateria: provoca l'annichilazione di qualsiasi cosa gli capiti a tiro, esempio distruzione di rifiuti radiattivi delle attuali centrali L'antimateria si studia al CERN di Ginevra, o quella è una delle intenzioni. Se ci fosse Ettore si potrebbe intavolare una discussione. Materia-antimateria io la associo alla resurrezione della carne: "come Gesù" Al CERN con investimenti miliardari studiano la composizione dell'atomo, in particolare del nucleo atomico, con tecniche collisionali e di alte accelerazioni, di cui capisco poco. Nessuna delle 5 matematicamente perfette teorie del tutto sono riuscite a confrontarsi con gli esperimenti, quindi sono belle ma inutili. b-fusione nucleare "amorevole e dolce", elettromagnetica, con la macchina si fa…mi pare che almeno l'energia elettrica per una città intera si faccia con una macchina sola. Effettuare una fusione nucleare significa trasformare la materia, cioè la natura degli atomi. Interessante è trasformare la CO_2 responsabile dell'effetto serra (innalzamento della temperatura del pianeta) in Ossigeno, produrre ozono O_3, da qualcos'altro, e chiudere il buco dell'ozono, che conduce alla attuale scarsa filtrazione dei raggi solari. Queste "manutenzioni al pianeta"

si possono fare all'occorrenza, anche senza sconvolgere completamente le attuali tecnologie, talvolta critiche. Ah: ci sono 3 studi in corso sulla fusione nucleare, che vanno avanti da vent'anni e più, uno, ITER che prevede la somministrazione di energia di fusione con raggi laser, di investimenti milionari e fallimentare, in quanto l'energia che si somministra è maggiore di quella che si ricava dalla fusione nucleare. RFX: confinamento di plasmi, Tokamak-Russo, diverse tecnologie, stessi risultati fallimentari.

```
8-"Tralazione Temporale". Di questo non parlo volentieri, ma Ettore Majorana sotto
l'assistenza di una entità spirituale ha avuto la possibilità di ringiovanire,
rinvigorirsi, mantenendo nel cervello le conoscenze che aveva, e proseguire gli studi in
corso. Forse una eccezione. Infinita bontà di Dio verso l'uomo e verso tutti noi.
                                                            NOTA: la macchina nelle mani
sbagliate non funziona, anche Ettore dovette aspettare Rolando per l'esperimento.
```

PARTE SUCCESSIVA: credo si tratti di Relatività Einstein era credente. Io devo studiare ancora. Ma Dio è il padrone del Tempo e Dello Spazio. Fenomeni come il teletrasporto in teoria si studiano…ed altri sono distrutta…devo studiare ancora.

Brevemente una teoria del tutto è una teoria che unifica la gravità, l'elettromagnetismo, e …tutte le forze fondamentali, ma sembra che la relatività generale e la meccanica quantistica non vadano d'accordo. Sono ignorante.

Mi fermerei qui. Ho detto che per costruire la macchina Oscar ci mise un anno. Bisogna mettere assieme la squadra di persone. Questo lavoro va fatto sotto la mano di Dio, assieme. Le migliorie ambientali andranno fatte DI NASCOSTO, senza pubblicità, gloria a Dio, date le precedenti esperienze, e NEL SEGRETO. La fisica è un segreto di Ettore, troppo critica e pericolosa. Sarà da ridere quando quei miscredenti di scienziati standard, che nella natura non scoprono Dio e le sue meraviglie, ed il suo amore, vedranno ricrescere i ghiacciai, abbassarsi le temperature etc…muti tutti e ridiamo tra di noi. Per lo meno lasciamo che si tritolino nel problema e divertiamoci assieme, dando Gloria a Dio.

Spero in un confronto presto, Padre Direttore dei Frati di Sant'Antonio,

Pace e bene

Barbara

2023-06-26 13:55:03

a jp

Caro Sant'Antonio, ciao. Ho fatto il mio dovere, ho scritto il programma di lavori al capo dei frati, ieri o l'altro ieri a Putin ed al cardinale Parolin. Non ho più risorse al momento, ho dato tutto. Adesso, se v'è di buono che spero, pensaci tu. Vado a sdraiarmi un po', e sogno che tutto diventi realtà, T'aime tua Barbara

2023-06-26 19:16:38

Caro Sant'Antonio, con la Santa Grazia dell'Eterno Padre, tutti assieme ce la faremo a percorrere questo cammino tra scienza e fede sposate, che ci avvicina a Gesù Trinità, alla comunione dei Santi e a tutte le anime. Assieme a Dio onnipotente, nella sua infinita misericordia ce la possiamo fare a rimediare un po' ai disastri che abbiamo fatto al suo creato, alla violenza che gli abbiamo usato per i tornaconti, la nostra presunzione ed ignoranza...a quest'ultima c'è rimedio. Se Dio vuole e la Santa madre Chiesa ce lo

permetterà, contempleremo le meraviglie del creato ed ameremo il nostro creatore sempre più, nell'unità della Santissima Trinità, e saremo il seme di Dio. Certo, spero verrà ad abitare qui tra noi, tra un giretto e l'altro nel cosmo (forse lo faremo con lui). C'è molto da fare, certo, questo è un inizio...almeno per la mia testolina, ma ne abbiamo molte di testoline e coopereremo tutti assieme, innanzitutto tra noi credenti, perchè molta parte del mondo non è ancora pronta. Ma lo diventerà. Voglio un mondo di credenti, la scienza adesso come adesso mi sembra girare su se stessa, per interessi personali-alla meglio-si è costruita una trappola. Dobbiamo cominciare noi, la squadra è buona, nel segreto. Sono molto emozionata. Nulla sarei senza la forza della parola di Dio, ed il nutrimento dei tuoi frati. Parte del lavoro da fare è specialistico, io devo ancora studiare, ma ho un certo intuito. Aiutami a studiare Sant'Antonio, in maniera lucida ed efficiente, lucida ed efficace, con le possibilità che il Signore mi ha dato. Poi sai che dono e so seminare, di grazia. Dammi anche degli aiuti, dei collaboratori amati, e ce la faremo. Ora o mai più, ce la dobbiamo fare. Non risolviamo tutti i problemi del mondo, ci dobbiamo impegnare tutti, fossero pure i ragazzini a raccogliere la plastica....c'è da fare per tutti, per ogni talento. Io qui arrivo, non ho competenze infinite, ho bisogno dei fratelli e dei loro talenti, ho bisogno di pregare la mattina coi tuoi frati, di assistere alla Santa messa. Come tutti ho bisogno di un sorriso, di un po' di affetto e di un rimprovero amorevole...sì è indispensabile, come c'è scritto nel vangelo: se correggi un fratello sarete in grazia di Dio entrambi...io non sono infallibile, come tutti, dobbiamo amarci e riprenderci se è necessario. Io già sogno il momento in cui saremmo tutti a lavorare assieme, e a pregare assieme. Ora et labora...dovrebbe essere San Benedetto...monaco pure lui, amico pure lui. Sant'Antonio, aiutami a confrontarmi per capire bene le cose del CERN, etc. fammi trovare il materiale giusto, affinché poi possa mettere a posto le cose in maniera da spiegarle con parole semplici anche ai tuoi frati, perchè la ricerca scientifica talvolta è un po' blindata e specialistica, oscura direi, confusa pure. Molta conoscenza e poca comprensione. Ma è giusto capirci qualcosa, senza tanta matematica. NEll'occasione dei lavori spiegherò la chimica fisica atomica e della materia ai tuoi frati, devo ripassare quella nucleare, anche servendomi di video divulgativi che ho messo da parte, e che mi hai fatto trovare tu, magari nel cuore della notte, prima che li facessero sparire dalla rete. Un paio di ore la settimana di lezioni informali ai tuoi frati le farei, io non ho mai fatto una lezione all'università, non ci riesco proprio, solo ripetizioni amichevoli. Io voglio bene ai tuoi frati,mi insegnano tante cose, e anche a tutti gli altri. Magari copiamo il materiale e lo tengono loro in archivio. So che devo ancora studiare, aiutami tu a diventare brava a sufficienza. Convinci il papa ad aiutarci. Non può dirci di no. Io fremo, non darò tregua a nessuno, mi conosco.Sono un turbine perchè mi hai messo sulla strada, poco per volta, e mi hai amata, come mai nella vita sono stata amata. Anche quello spirito burlone di Jean Pierre...tanto per rincretinirmi un po', Tua Barbara. Nessuno mi risponde, leggo tra le righe la parola di Dio, ed osservo i fatti...Se Dio vuole così, ok, lui solo sa.

JUNE 28, WEDNESDAY

2023-06-28 11:22:48

son molto stanca, sono svuotata

ho convocato un briefing del gruppo di ricerca, con comodo mi risponderanno. La faccenda si fa lunga, bisogna attaccare questo sodio al platino. La funzionalizzazione con l'uso del bicarbonato, soluzione satura (pH9) in acqua certipur non ha funzionato:XPS non

trova sodio, quindi il potenziale resta a 5 eV, quello del platino puro. Allora significa che non è tanto facile far attaccare il sodio al platino per esempio, o che il protone disturba, o che si può provare con NaOH, che forse è la cosa più neutrale che ci sia. Lascierei perdere il carbonato di sodio per il momento.

La prima volta avevamo acqua bidistillata impura per sodio, in cella di ablazione, e non è detto che questo possa aver limitato il diametro massimo ottenuto per le particelle, che stava tra i 5 nm 10 le più grosse. Troppo piccolo per dare SERS secondo moreno.

Quando provai con HCl in cella di ablazione ottenni particelle schifose, da buttare via. Eviterei di buttare roba in cella di ablazione, ma di scegliere la funzionalizzazione.

L'altra cosa che si potrebbe fare è prendere l'acqua bidistillata al laboratorio didattico, che però, non si sa come sia e non è quella di elettrochimica, quindi non si sa cosa venga fuori.

La cosa più intelligente è usare NaOH per la funzionalizzazione, che di solito è sempre funzionata con acidi e basi (HCl, HF). Dovrei programmare a breve un doloroso laboratorio e TEM di 3 giorni. Potremmo lavorare a luglio e completare il lavoro in caso di esito positivo come si auspicherebbe. +1giorno di vacanza al Santo e S. Leopoldo, solo con le rose perchè non sono in macchina.

Se Venisse Laura Patatina in macchina con me potremmo portare libri (2 enciclopedie + tantra rudra per il santo, +2 corani) Macchina di San Leopoldo per succhi più libri di GERSON e succhi.

Qui Moreno non mi dà la disponibilità, l'ho pregato e rassicurato, attendo

Alle 16 si parte per verona per mamma.

domani vado a portare i 730 all'ascom

più tardi spero marilena mi sblocchi gli acquisti su amazon

dopopranzo riposo e stimbro

2023-06-28 12:03:35

al santo

Caro Sant'Antonio, sono un po' triste, forse anche un po' stanca. Per via della mia malattia il mio professore non mi fa andare in laboratorio la prossima settimana, e mi basterebbero pochi minuti della sua assistenza per partire con gli esperimenti...non è neppure detto che siano quelli definitivi, visto che brancoliamo quasi nel buio, come è talvolta quando si fa ricerca, bisogna averci la pazienza di Giobbe...io talvolta sono anche un po' stanca e vorrei vedere un risultato, ma è la natura che deve essere studiata ed osservata...talvolta ci si abbatte un po', poi si ricomincia. Fattostà che già ho una cosa da fare, potrebbe non essere la definitiva dico purtroppo perchè sono anni che andiamo avanti e tutto è molto lento...presto e bene raro avviene, si dice...Il punto è che ho cambiato un farmaco, con 6 specialisti che mi hanno osservato e messo alla prova per 15 giorni all'ospedale, e 26 giorni di osservazione ospedaliera precedente per il farmaco principe. Ma lui non si fida di me. Io mi dovrò operare la caviglia entro fine luglio, se va bene, farmi agosto a letto e settembre riabilitazione e vacanza. Io però sono triste perchè nonostante il dolore nella deambulazione ho la volontà di fare, e vorrei fare qualcosa nel tempo che ho a

disposizione. Certo potrebbe essere "una delusione" perchè madre natura detta legge, e quindi si della passare ad una strategia successiva, l'ultima a disposizione, con possibilità di fallimento anche qui. Non è vero esattamente, c'è un'altra prova ancora, probabilmente fallimentare da esperienze precedenti...se ci tieni, sei un po' sotto tensione...io non saprei cosa augurarmi, vorrei tanto che mi si desse fiducia e potessi lavorare. Con la mia malattia, cosa vuoi, talvolta vengo considerata un genio probabile, talvolta inaffidabile e peggio dell'ultimo studente inesperto. Mi sento un po' triste, un po' umiliata...a casa l'umiliazione è la regola, al lavoro non la sopporto molto volentieri...mi fa paura, perchè chi si ferma è perduto talvolta. Non so Sant'Antonio, uno sfogo, fai tu quello che è bene, se vuoi, se puoi. Sai che ti dico per consolarmi? Che se è così Dio ha altri progetti per me. Tua Barbara
2023-06-28 21:49:25

al santo

Caro Sant'Antonio, je suis triste. Il papa dice che la tristezza è una tentazione da fuggire, ma il mio motivo lo sai, sembra che i miei Files non se li sia presi nessuno, ed io ci avevo messo "anima e core". Ma so che tu fai miracoli, nel nome di Gesù Trinità e sai quello che fai, cioè quello che Dio vuole. Però io sono solo un povero essere umano, all'oscuro, o quasi, sai cosa intendo, un po' confusa e tanto stanca. A volte mi rincuoro che le mie azioni non vadano al deserto, ascoltando la parola di Dio la mattina alle 7 dalla webcam, guardando il telegiornale, qualche volta...Mi dò completamente per cercare di abbellire il mondo, secondo Gesù, ma spesso mi prende un senso di impotenza. Per fortuna ci sei tu, amore mio, di cui mi fido...certo mi fido del Padre eterno, di Gesù e company, ma mi rivolgo a te, che in natura mi fosti vicino, ecco, forse questo è. Tu fosti un essere umano come me. Mi prende un senso di solitudine, guarda il mio cuore e lo sai, perdonami queste debolezze. Studio un po' poi spero di dormire e svegliarmi domattina rigenerata. Sì, sono eremitica e silenziosa, amante dell'alba e del silenzio, rotto dal cinguettio dei primi uccellini nel cielo...mi manca un po' di calore, quello dei fratelli, il dialogo, il camminare assieme, per quanto io mi dia senza risparmio...magari una risposta normale non ce l'ho, mi prende un po' lo sconforto perchè non so cosa devo pensare, di quello che faccio e di me stessa. Non sento di essere fuori strada, è un sesto senso...ho l'impressione di fare cose utili...ma che se non vanno a condivisione non servono, almeno secondo le logiche umane. Cioè se scrivi a qualcuno e non hai risposte ci resto un po' male. Io sono telegrafica, ma rispondo sempre, e subito, stile americano dei professori che ho conosciuto. Per cui ti aspetteresti la stessa cosa dal prossimo...sì, sto soffrendo un po', ma tu sei una intelligenza superiore, per cui mi sottometto, pur con la mia testolina confusa. Spero di non scoraggiarmi ed abbattermi troppo. Domani è un altro giorno, mi impegnerò, e mi basterà guardare le foglie verdi del mio Ginko biloba dalla finestra per assaporare e sentire vicino a me pulsare la vita, e trarne nutrimento. So cosa spero, mi sembrano cose buone, ma Dio solo sa cosa è buono, sì, ridiamo, buon per lui!!Mi è già tornato il buonumore...qui bisogna "prenderla con un po' di filosofia". Sai cosa mi piacerebbe? Che fosse già l'ora delle lodi e della messa. Vorrei anche venire a confessarmi, per parlare un po' con lo spirito santo, a parole di uomo. Sono qui che cerco di interpretare segni e simboli, ed ovviamente si può sbagliare di grosso. Cero, ho anche peccati e consigli da chiedere. Vorrei un Padre spirituale, sono rimasta senza...almeno ogni tanto potrei dialogare con qualcuno. Sì ci sei tu, ma non hai voce, hai fatti che talvolta non capisco, ma a cui mi affido. Io ne avrei individuato uno lì in basilica: quello tutto bianco che ha parlato del sermone n.4 dello spirito che incontra la materia. Che

ne pensi? Potrebbe andare bene? Sennò scegli tu per me. Ho bisogno di una guida qui sul pianeta terra....con cui discutere un po' gli studi che faccio e scambiare idee con qualcuno che la sappia più lunga di me, con un uomo di Dio. Alla fine di questo poema, iniziato con una lamentazione, sono felice, buona notte Santo. I santi del cielo riposano? Potrebbe essere...magari una notte che dura 5 minuti sulla terra...è scienza...Tua Barbara

JUNE 29, THURSDAY

2023-06-29 02:17:45

al santo

Caro Sant'Antonio, forse ho capito, ma alla fine decidi tu, decidono loro, i tuoi frati. Mi sa che il frate bianco è uno studioso, che disturberei, spero che nulla vieti che qualche parola con me la possa fare senza essere il mio padre spirituale. Io sento solo le voci dall'arca, delle celebrazioni, non vedo i frati...c'è una voce "paterna e semplice" "rauca rauca" che forse come "papà" andrebbe bene, deve essere un frate anziano. Non l'ho mai visto, almeno credo. Va bene Santo? A me fa già gioia pensare a quel papà. Tua Barbara. A dopo. Sono riuscita a riposare senza ansiolitico. Mi perdoneranno i frati che per mettermi l'anima in pace li costringo a leggere i papiri. Sai Fra Michele? Era vecchino vecchino, un mucchietto di ossa...mi faceva tanta tenerezza. Fuori dal confessionale mi disse un giorno che non sapeva se era vero quello che mi aveva detto di Sant'Antonio...che era un bel ragazzo, che aveva avuto la ragazza prima di darsi a Dio...io so che era tutto vero, perchè aveva parlato lo Spirito Santo, non tanto fra Michele...

2023-06-29 04:00:44

a putin e zuppi

Caro Presidente Putin,

Caro Cardinale Zuppi, di cui non ho e-mail, siete al secondo ed ultimo giorno di trattative preliminari di pace. Siete entrambe persone in gamba.

Parola d'ordine ia liubliu (in fondo è il secondo comandamento della religione cristiana), e tanta astuzia buona. Sapete che per la mia testolina la soluzione più bella è la Russia in Europa…con un'ora di fuso…va benissimo. Purtroppo io non sono il capo del parlamento europeo, e sinceramente in questo frangente mi dispiace, ma ho altro da fare.

Le ho dato il cuore e la mia intelligenza, nelle mails precedenti, le tenga presenti. Voglio vedere un bel telegiornale. Ieri ho sentito di scambi di prigionieri…buono. Non dico che si debba fare tutto in un giorno, che Dio in una settimana ha fatto su un casino cui stiamo ancore cercando di sistemare….assieme a lui che noi ed il mondo li ha inventati. L'importante è mettersi in cammino sulla strada giusta, la via della condivisione e della concordia, del mutuo scambio ed interesse comune.

Lo ridico, io ai russi voglio bene. Anche a tutto il mondo, anche se dei russi ho stima e una certa conoscenza. Quanto bevono Dio Cristo!! E porcherie di droghe da 4 soldi…poi quanti bambini disgraziati nascono e sono negli orfanotrofi che nessuno li vuole…ma cose tristi ci sono in molti posti…forse ci vorrebbe un po' di letizia in più nella popolazione per risolvere questi problemi, anche se capisco, anche io bevevo whisky a piccoli sorsi per scaldarmi quando dormivo in auto davanti al mare a 13 sotto zero e bora a 180km/h, ma così non mi faceva male. Bevevo per scaldarmi, non per dimenticare...

Comunque taglio corto, dopo questo “angolino di poesia” vi auguro una buona e fruttuosa giornata di discussione, verso una soluzione, almeno di pace, almeno itinerante…verso l’Europa, che è il mio pallino.Lo dica a Zuppi, dicendo che una visionaria continua a scriverglielo.

Io adesso inizio a lavorare…roba che Stalin a me fa ridere che metteva la sveglia alle 6 di mattina per tutti.

Con stima e “amicizia”, almeno da parte mia è così.

Barbara
2023-06-29 11:18:57

al santo dopo il riposo della mattina

Santo, va bene, deserto, se mi pare di avere capito. Spero di completare gli studi in due mesi. I miei due vecchi peccati me li tengo se proprio devo. Obbedisco. Io non mando in giro i video riassunti, se vuoi fai miracoli e dispensali tu, sennò lo faremo a studio finito, se cambi idea fammelo sapere. Io non possiedo doti divinatorie, sento solo il dolore delle mie azioni, che sembrano non andare a buon fine. Fa quel che vuoi. Resta con Jean Pierre nel mio deserto domestico, almeno questo. Una preghiera ogni tanto se proprio non posso farne a meno. Tu sai cosa mi tortura, ma forse è bene sopportare la tortura meritata, anche se innocentemente sono state fatte le azioni-che sembra tu abbia bloccato. Di fatto non so cosa faccio in modo compiuto. Nessuno risponde "con la penna" alle mie domande. Sembra di avere sempre esiti fallimentari, e tanta solitudine...vabbè che a me non dispiace la maggior parte del tempo, devo lavorare in silenzio. Aiutami e stammi vicino. Ti assicuro che mi manca averci un sorriso stampato sulla mia bocca, fa almeno che il mio dolore sia nascosto alla mia famiglia, sai che sennò sono guai. Sai che non so nemmeno se qualcuno legga le preghiere? Nella mail automatica di risposta c'è scritto stamperemo e metteremo sulla tomba e pregheremo con te, questo è bello ma sarebbe bello sapessero per cosa pregare...vabbè, io povera umana, l'onnipotenza non la posso capire facilmente dal punto di vista della meccanica, ma ci credo per esperienza...scusa ancora la mia debolezza. Tu e Jean Pierre avete diritti su di me e sul mio lavoro ed operato, purché non ci sia il copyright, perchè queste cose devono essere gratuite, uno stipendio ce l'ho per fare le cose, me lo faccio bastare, il resto è amicizia, è di tutti, come diceva della ricerca il mio amico Fabrizio, astrofisico. T'aime, V'aime, Ta Barbara
2023-06-29 13:37:59

a Putin

Caro Presidente Putin,

L’ho vista in mezzo al suo popolo che lo adorava e sembrava impazzito di gioia. Quante speranze ripone il suo popolo in lei, che ha il dono di avere più capacità, esperienza ed intelligenza della media!

Il cronista ha detto che era la prima volta che era in mezzo al suo popolo e non stava a parlare circondato dai suoi gerarchi. Bello.

Nel Vangelo c’è scritto “a chi più è dato più è chiesto”, in termini di talenti, per cui immagino lei non abbia vita facile. Nemmeno io.

Chissà cosa combineranno oggi pomeriggio Zuppi e Kirill.

Presto e bene raro avviene.

Ridiamo assieme: Stalin aveva ragione che è meglio svegliarsi alle 6 che alle 3.30…ho lavorato fino alle 8.30 poi ero distrutta, ed ora ho preso 25 gocce di ansiolitico per riuscire a riposare un po' e a farmi passare il mal di testa. E' che le idee mi vengono ad orari inconvenzionali e devo correre a lavorare.

Ho visto che c'è stato l'ultimo consiglio europeo prima della pausa estiva: sostegno all'ucraina. Sono schifata di questi 4 coglioni al parlamento-non lo dica in giro che magari mi incarcerano per vilipendio alla bandiera. Questi danno armi e sostegno, credendo di non sporcarsi le mani.

Quelli non sanno nemmeno cosa sia l'Europa. E' la terza guerra mondiale, con uno stile diverso. Che tristezza. Che ignoranza. Tutti contro uno. Chissà che si riesca a fare cambiare qualcosa…io lavoro e prego Sant'Antonio di Padova https://www.santantonio.org/it/webcam-arca-del-santo C'è anche in russo, può scrivere una preghiera anche lei, io prego anche Santa Rita, la santa dei casi impossibili.

Il il suo e-mail sono riuscita a trovarlo, in Europa non ne ho uno dove riempirli "di insulti". Devo stare calma o vado a pezzi.Vediamo dopo cosa riesco a fare con gli europei.

Buone cose presidente, e congratulazioni.

Yogananda mi rivelò che l'amore piega la natura alla sua volontà

Amare ed essere amati è l'esperienza più bella della vita.

Grazie Presidente, Spasiba Con amicizia e stima, Barbara

2023-06-29 20:51:18

putin-meloni

Caro Presidente Putin,

Mi sono affidata a Giogia Meloni (e a Sant'Antonio), che mi sembra giovane ma di una certa levatura morale ed in gamba.

Speriamo bene Buona serata e buona notte Barbara

Inizio messaggio inoltrato:

Da: Barbara Federica Scremin barbarafscremin@gmail.com Oggetto: Mi AIUTI per favore n.1 Data: 29 giugno 2023 20:16:37 CEST A: "MELONI_G@camera.it" MELONI_G@CAMERA.IT Cc: jp.mustier@me.com

Gentilissima primo ministro Giorgia Meloni,

Ho molta stima e fiducia in lei, per cui vorrei affidare dei messaggi per comunità europea, dove non conosco né una persona intelligente e preparata, né un indirizzo e-mail (vigliacchi) cui possa mandare questo materiale che ho preparato.

Zuppi e Kirill sono andati d'amore e d'accordo oggi, ma c'è stato il gelo del Cremlino, che attende condizioni favorevoli per dei trattati, e che ha intenzione-se non l'ha già fatto di schierare due bombe atomiche in Bielorussia.

Lei è una persona giovane, probabilmente mia coetanea ed intelligente, che coglie al volo i concetti. La pregherei di farsene portavoce. Una certa dose di corrispondenza amichevole con il presidente Putin ce l'ho. Anche lui non è un vigliacco.

Oggi è San Pietro e Paolo, io sono credente, e si auspica dalla messa del Santo di Padova, che ho seguito online stasera di stabilire ponti tra le genti, in nome della fratellanza cristiana e dell'amore dell'uno verso l'altro (la natura è taccagna e non fornisce mai tutti i talenti ad un'unica persona, in modo che si collabori con amore ed intelligenza)

La stimo al punto che le girerò il mio carteggio con il presidente Vladimir Putin, la pregherei di farne buon uso e con un po' di tatto. Io sono anni che lotto, con la parola, contro questa guerra paradossale, che è una terza mondiale, dove la maggior parte dei partecipanti in nome di non so cosa supporta e fornisce armi, ma ha le mani sporche e non pulite, lei compresa forse…ma guardo poco i telegiornali per lo schifo della maggior parte delle cose.

Ci provi lei che è una forza della natura, che mi sembra una persona di alta integrità morale, ad andare oltre a quello che sono riuscita a fare io.

Non siamo in confidenza, ma le mando un forte abbraccio e le auguro il miglior successo, la stoffa ce l'ha.

Barbara

PS: a me questi a Bruxelles mi sembrano tutti farlocchi che si credono tanto importanti, li considero ignoranti e di poca lungimiranza.

Seguono mail numerate che le inoltro

JUNE 30, FRIDAY

2023-06-30 05:31:49

pregiera al santo

Caro Sant'Antonio, vorrei che pregassimo perchè entrasse in testa il concetto, sia ai governanti che alle persone dell'importanza sì di un'identità nazionale ma del bene superiore che è la soprannazionalità, la progettualità comune e la comunanza degli interessi, specialmente si parte da quelli economici. Dalla mutua conoscenza ed amore per le varie culture, che creano assieme pace e concordia. Furono questi gli obiettivi della costituzione non facile della prima comunità economica Europe per evitare le guerre millenarie, che sembra siano state dimenticate nel loro orrore e nella loro psicologia. Ho tentato di passare il messaggio come ti ho detto ieri, dopo che a Putin, a Giorgia Meloni, che è molto giovane e che queste cose non le ha studiate, ma che sembra cogliere i concetti"Nessuno nasce imparato" e poi le cose vengono dimenticate, viene dimenticata la loro storia e la loro profondità, le loro difficoltà, titubanza, creatività e speranze. Metti se è nella volontà di Dio, ma penso di sì un semino in testa a tutti quelli che ne abbiano di bisogno. Ti abbraccio, mio caro caro Santo, intelligenza superiore alla nostra, tu che liberasti Padova dalla piaga dell'usura e dal disamore per il prossimo, con la tua fede ed intelligenza e dolce forza donateti dal Padre, Tua devota Barbara. PS. Mettici nel cammino giusto dell'umiltà di chiedersi le cose senza credersi di essere alla direzione di quello che di buono c'è, che non è nato dal nulla ma dall'intelligente capacità di fare compromessi, di apprezzarsi reciprocamente e di mettersi a capitale comune sopra gli interessi delle singole

nazioni, con non piccoloro sforzo intellettuale e del cuore, dalla voglia vitale di costruire un nucleo di pace che sia seme per il mondo, non perla sola prima unità costituente, che si crede venuta dal nulla, come se la nostra storia di popoli eterogeneie belligeranti fosse stata dimenticata.

2023-06-30 09:37:54

al santo

Caro Sant'Antonio, oggi è l'ultimo giorno di consiglio europeo, cè anche meloni, che sicuramente alle 4 di mattina non avrà letto nulla di ciò che le ho scritto e nemmeno ieri...ho lo stomaco sottosopra. Devo lavorare e studiare e non ci riesco. Chiedo a Putin di portare un po' di pazienza, poi spero di calmarmi o prendo l'ansiolitico, brutti sporcaccioni di politici che abbiamo...vaffanculo, non a te, cuore mio, tua Barbara

JULY 1, SATURDAY

2023-07-01 20:11:30

sono sfibrata

ho preso 25 di ansiolitico, devo dormire e lasciarmi andare. Vorrei non pensare, la guerra va avanti. Buon Dio esaudiscimi presto.

JULY 4, TUESDAY

2023-07-04 20:07:44

fantasie

Caro Santo, io ti racconto una "storia di fantasia", e delle mie domande, che poi cercherò di studiare nei libri che ho ordinato. Chi sono gli angeli e tutta la loro organizzazione di competenze? Abitanti del cielo con Dio. Probabile che Dio li abbia creati, nella loro bellezza e caratteristica. Si è sempre detto che sono cori angelici e che aiutano l'uomo, andando avanti e indietro tra terra e cielo. Io ascolto molta musica e molte canzoni a me sembrano ispirate, specialmente in tutti quei casi che chi le compone conduce una vita miserabile per poter concepire autonomamente certe cose, certe armonie e concetti che hanno del divino. Dio non crea nulla di cattivo, nemmeno Satana, la malizia contro la noia, il suo giustiziere quello che induce in tentazione...con la conoscenza del bene e del male il male è sempre in agguato. Io non so se Satana per bisogno d'amore sia diventato un santo...lo chiamano "il signore di questo mondo", c'est ne passa possible, può essere stato col carisma della creatività scientifica in collaborazione con Dio...si dice che possa assumere tutti gli aspetti...che molti santi abbiano "lottato con lui", cioè con le tentazioni immagino. Io non riesco a vederli i film dell'esorcista, mi sembrano paradossali. Forse sono spauracchi per i miscredenti? Volontà di Dio, non che satana sia cattivo...se gli angeli così puri e perfetti erano con Dio, e Satana/Lucifero, la stella del mattino/venere, si dice fosse il più bello di tutti, caduto per presunzione...peut etre, sono tutte dicerie...il male esiste la violenza esiste ma non credo sia per colpa di satana, è che l'uomo è sviato...io non so abbastanza ma se non esiste l'inferno, perchè altrimenti non esisterebbe l'uomo senza la speranza, il purgatorio è qui, e come dice Ungaretti "la morte si sconta vivendo", anzi morendo, io posso pure fantasticare che Satana ad un certo punto sia diventato un santo...quale? IL SANTO, il più potente di tutti, lo scienziato, che ha seguito Francesco perchè sapeva amare come Gesù. Perchè Dio che aveva gli angeli ha creato l'uomo? E Maria, e l'ha amata e ci ha fatto suo figlio? Il più bello ed il più buono di tutti? L'amore fatto persona, quello che ti perdona i peccati gratis? Perchè Padre Amorth diceva che bisognava convertire un banchiere per debellare il male/sconfiggere satana? E' stata una prova di Dio? Io ci ho provato e quel banchiere si chiama Jean Pierre, mi è stato detto Satana. Come può avermi

dato amore di spirito in intimità come il Santo? Se "satana" nel male che mi è stato fatto e nella violenza l'ho mai incontrato ne ho sempre avuto pietà perchè non capiva quello che stava facendo e la bellezza che si perdeva. Sì certo ho sofferto e mi sono sentita la morte dentro... Su Enoch c'è scritto che gli angeli si innamorarono delle figlie degli uomini e scesero sulla terra. Erano tutti maschi? Si diceva "stare a discutere del sesso degli angeli"...poi c'era scritto che nascevano giganti di pietra...Dio non può fare una cosa così brutta... Passo e chiudo, non passo alla prossima, devo studiare per la prossima rielaborazione poetica, ta ba

2023-07-04 21:53:49

al santo

Santo, sbaglio? Sbaglio a scriverti? Secondo te mi manca qualche rotella? Io mi pongo domande e cerco risposte, rispondo con quel poco che ho studiato poi studio ancora. Potrei tenermi tutto per me, ma è giusto secondo me condividere delle idee, ricevere delle critiche ed indicazioni da chi ne sa di più, sennò si resta sempre fermi, ed i problemi che abbiamo al mondo restano, lì, immutabili ed io non ne posso più. Voglio la pace, la concordia la luce, e soprattutto l'amore, che è alla base del rispetto della comprensione reciproca e dell'ascolto del fratello-certo bisogna prepararsi un po' per aver qualcosa da dirsi, conoscersi, non confondersi, come nell'amore, ci si fonde ma non ci si confonde...qui a casa è un po' dura, mio fratello vuole farmi andare all'ospedale psichiatrico...io so che non è il caso...anche se ai frati creo un po' di scompiglio...mio fratello non sa queste cose. Solo che non parlo e sono solitaria, a volte pretenderebbero facessi la sguattera perchè passo il mio tempo a studiare e a cercare di fare, come posso del bene. Adesso ho la caviglia rotta, per cui, bontà divina, ho tempo di dedicarmi allo studio al 100%, faccio poco in casa. Domani elaboro una strategia con i carabinieri, casomai vado a casa mia e quando sarò immobilizzata a letto pagherò una amica per venire un'oretta al giorno la mattina ad aiutarmi, magari mi faccio portare il pasto da bassano solidale. mi aspettano almeno 35 giorni a letto full time. Non posso farmi aiutare ancora da mamma e fratello, devo avere la mia indipendenza per preservare la mia dignità di persona.Sai come si chiama? Latifa, la carina/graziosa, è musulmana, e mi chiese un vangelo, che le regalai. Ti voglio bene, se esagero fammelo capire, ma domani fammi pregare con voi, che stamattina non ci sono riuscita e ne ho di bisogno, per non sviarmi anche io, ti voglio bene, padre spirituale, che più spirituale di così rischio pure di non capirti...al volo, ta ba

JULY 5, WEDNESDAY

2023-07-05 03:27:23

Santo, sbaglio? Sbaglio a scriverti? Secondo te mi manca qualche rotella? Io mi pongo domande e cerco risposte, rispondo con quel poco che ho studiato poi studio ancora. Potrei tenermi tutto per me, ma è giusto secondo me condividere delle idee, ricevere delle critiche ed indicazioni da chi ne sa di più, sennò si resta sempre fermi, ed i problemi che abbiamo al mondo restano, lì, immutabili ed io non ne posso più. Voglio la pace, la concordia la luce, e soprattutto l'amore, che è alla base del rispetto della comprensione reciproca e dell'ascolto del fratello-certo bisogna prepararsi un po' per aver qualcosa da dirsi, conoscersi, non confondersi, come nell'amore, ci si fonde ma non ci si confonde...qui a casa è un po' dura, mio fratello vuole farmi andare all'ospedale psichiatrico...io so che non è il caso...anche se ai frati creo un po' di scompiglio...mio fratello non sa queste cose. Solo che non parlo e sono solitaria, a volte pretenderebbero facessi la sguattera perchè passo il

mio tempo a studiare e a cercare di fare, come posso del bene. Adesso ho la caviglia rotta, per cui, bontà divina, ho tempo di dedicarmi allo studio al 100%, faccio poco in casa. Domani elaboro una strategia con i carabinieri, casomai vado a casa mia e quando sarò immobilizzata a letto pagherò una amica per venire un'oretta al giorno la mattina ad aiutarmi, magari mi faccio portare il pasto da bassano solidale. mi aspettano almeno 35 giorni a letto full time. Non posso farmi aiutare ancora da mamma e fratello, devo avere la mia indipendenza per preservare la mia dignità di persona.Sai come si chiama? Latifa, la carina/graziosa, è musulmana, e mi chiese un vangelo, che le regalai. Ti voglio bene, se esagero fammelo capire, ma domani fammi pregare con voi, che stamattina non ci sono riuscita e ne ho di bisogno, per non sviarmi anche io, ti voglio bene, padre spirituale, che più spirituale di così rischio pure di non capirti...al volo, ta ba

2023-07-05 03:28:15

al santo a satana a jean pierre (che è qui con me)

Santo, dolce notte, ci sono i tuoni, poesia di dio, con il loro canto. A me non manca qualche rotella, ho una memoria selettiva strabiliante per determinate cose, per i numeri no, e voglio capire perchè sennò sto male, e quando lotto per capire dicono che a causa della malattia è come se prendessi cocaina, tanto girano veloci le rotelle e la capacità Di fare collegamenti è stratosferica...dicono ad un certo punto diventi follia...ma a me mi hanno sempre portato all'ospedale psichiatrico prima e non volevo a tuti i costi perchè stavo capendo qualcosa secondo me. La Jamison in un'intervista che nel 2014 una notte prima del ricovero cercavo in rete mi si bloccò la rete e ci arrivai tramite il proxy che avevo: dicevano che i bipolari credevano di parlare con Dio. Quello che facevo io, a Dio urlavo tutto il mio dolore, bestemmiavo e recitavo il rosario piangendo come una disperata. Non so quanto ho bestemmiato, sono uscita di casa che non stavo neanche in piedi per quello che stavo capendo, bontà sua, o capire o morire...lui con la Madonna aveva fatto l'amore. E perchè abbiamo passato secoli dove tutto era peccato? Se Dio è amore? L'amore è l'invenzione più sublime del creatore, i religiosi dicono che Dio era "follemente innamorato della sua creatura", io dico istruzione, cammino. Sono successe tante cose che non so raccontare ero talmente in subbuglio che mi vennero le mestruazioni uscita dalla vasca da bagno, e non era il momento. Tutte le mie forze, le mie povere forze. Io avevo chiesto Dio la pace nel mondo e che due ex cugine tte sarebbero arrivate a fare la comunione con la mia lotta perchè i genitori, pur avendo avuto una educazione cattolica e non aver capito niente non le avevano neppure battezzate ed io le amavo. A me non mancano le rotelle, sono una scienziata bontà di mio padre e "crudeltà sua".Questo perchè la fede cattolica è piena di misteri che molti non riescono ad accettare e capire. Io nel 2018 quando "eravamo assieme" e ero al computer ad ascoltare disperatamente "impressioni di settembre" avevo pure l'incenso alla rosa per onorarti, ho avuto una schermata sul verde con disegnati tipo atomi ed elettroni nelle loro orbite ed un friccichio di cose chimico fisiche ed ho detto subito: "Dio sei tu!", ma nel mio computer poi è scomparsa e non sapevo come salvarla. Dovevo uscire ed ho annullato l'appuntamento. E ovviamente mi hanno preso per matta. Io ho capito che Dio era uno scienziato. Giochiamo pulito. Jean Pierre dal mio computer sa tutto, abbiamo un Pinterest che ho chiamato "atelier du monde" che abbiamo fatto assieme. Abbiamo quotidiane mail di vita e d'amore, in cui da scienziata e con poesia non ho nascosto mai nulla. Il santo mi ha chiesto il mio computer, gli ho fatto fare un clone, era soltanto 1terabyte, adesso ne avrò 4. Jean Pierre mi ha aiutato a fare un canale YouTube

con la mia musica monologhi, film, e molti che volevo caricare sui santi, sulle storie d'amore, ma purtroppo sono sotto amministrazione economica e non avevo i soldi per comprarli, ed in più me li bloccavano per via dei diritti d'autore. Ho chiesto a google di pagarli con gli introiti pubblicitari perchè si deve pure campare delle opere del sudore della propria fronte, ma la conoscenza deve essere libera. La verità è la cosa più bella che ci sia. Certo bisogna andarci per gradi ed io frequento lo psichiatrico dal 2011. Per volontà di Dio, non per via degli agenti segreti del governo-forse c'erano anche loro quella volta che ho supplicato il mondo di non uccidere bin laden e geddafi. Io so che sono vivi.....adesso quasi tempesta.....su Facebook ogni rara volta mando loro un saluto. Le cose dal mio computer spariscono e riappaiono...io mi fido di Jean Pierre, lui sa che sono una scienziata e che le cose non devono sparire perchè sono i miei dati sperimentali. Il tempo si è acquietato. piove dolcemente. Quando facevo la pagina amor di Sant'Antonio di Padova, ad un certo punto stavo scrivendo una lode "a due mani" e stava venendo fuori qualcosa del tipo "l'anima mia magnifica il signore..." ho detto "ma sei impazzito Santo? quella è la madonna!, noi siamo noi!" ho cancellato immediatamente e mi si è pure bruciato un tasto della tastiera, che ho dovuto cambiare, bruciato elettricamente. Io ho pensato che il nostro amore spirito-donna era stato talmente bello, una sua creazione (Santo-Satana) che lui voleva regalarlo a Dio per essere Santo con tutte le sue forze. Non glielo ho permesso e gli ho detto nel 2023 con Jean Pierre "sei matto passagli i codici a Dio, che la madonna è quasi morta di crepacuore" per questo dico siamo in fase di creazione, sì del paradiso terrestre e dell'amore...io non sono una teologa, ma quando studio non perdo tempo, ho un occhio clinico. Io sono una scienziata poetessa che ama dio. che ama la sua creazione. Sull'HD in basilica ci sono tutte le foto. La scienza e l'amor di Dio sono di tutti. Non bisogna che ogni uomo debba ricominciare a studiare tutto d'accapo, si impara dal passato, dalle sue verità e dai suoi errori. Non c'è tempo da perdere. Non ho paura della verità. Credo in Dio che con i suoi Santi ed i suoi angeli mi ha duramente preparata e provata. Lo amo per tutte le volte che sono riuscita con nobiltà a soffrire secondo Gesù. Ho i miei difetti che compenso prendendomi cura delle toilette, ma non mi si chieda di lavare i piatti a mano, per deformazione professionale devo averci le dita sempre ben sgrassate. Io capisco fino a la i tuoi frati che sono umani e teologi della tua scuola capiscono altro. Io Dio non lo critico, lo ammiro e lo amo, e se lo bestemmio qualche rara volta è solo "la preghiera della disperazione". Per me, come per Guccini "la genesi è una canzone ispirata. Io Santo non so quando verrà il tempo della verità per tutti...siamo veneti "no te poi mia incoronare a gente che no a ga i mezzi par capire", Dio solo sa e può decidere, noi siamo strumenti nelle sue mani, e possibilmente strumenti della sua pace. Io ho sempre amato le favole...ai bambini Dio dà il meglio. Nessuno è morto, ma non so bene come funziona. Forse possiamo imparare qualcosa dall'induismo? Non so, qui sì potrei dire una stupidaggine. Ma oggi studio quel libro di filosofia Tantra in 3 volumi, gli altri libri della tua libreria sono in lavorazione. Adesso c'è solo una brezza leggera. Perchè me? Perchè te? ce lo possiamo chiedere tutti...come diceva Einstein "Dio non gioca a dadi", siamo tutti egualmente importanti e funzionali ai suoi progetti, d'amore. E come ti ho detto secondo me non deve essere precluso a nessuno, nella sua sensualità, perchè diventa conoscenza di Dio. Io nel mio mondo vivo come un frate ma ti amo e ti desidero perchè ti amo, te, non un'altro. Pattern recognition, una frazione di secondo, mica intelligenza artificiale e supercomputer, quelli servono a capire la meraviglia dell'opera di Dio, della sensibilità ed intelligenza di cui

ha fornito l'uomo. Mamma canarina come ho osservato ogni giorno prepara le pappate ad arte per crescere i suoi uccellini-se salti un pasto rischi la morte, lo so per esperienza. Perchè il cibo diventa veleno per quella fase della crescita del piccolo. Forse così devono essere i religiosi coi fedeli. Tu sai che io come san Francesco darei tutto, e sono ansiosa di farlo...ma il mondo va ad un'altra velocità. Dispensa le cose, io sono ansiosa di donare ciò che ho per il bene nostro e di tutta la sua santa chiesa, per i fratelli tutti. Tu sei vicino a Dio, sai che vado in crisi quando non capisco, fammi capire dove mettere i file, metti tu, fa tu, ma se tu mi facessi sapere le cose io sarei tranquilla. Non far diventare matti i frati, non devono mica giocare alla caccia al tesoro, anche loro se c'è da capire devono capire, sono uomini di Dio, come mamme canarino...forse è per quello che ieri mattina hanno staccato webcam e microfono...forse è stata solo una dimenticanza, ma io volevo fare le lodi con loro, no stare in silenzio sola come un cane...non si è mai soli. Chiedi e ti sarà dato, bussa e ti sarà aperto, se lo dice dio lo vuole anche da noi. Ti amo, chiunque tu sia, per quello che sei, quello che sei stato, è storia. Tua barbara, Ti amo, ma vie

2023-07-05 03:45:34

Caro Santo, io non sono un profeta, io vivo la vita con il massimo dell'onesta e della verità giorno per giorno con impegno testa e cuore, coi talenti che ho, in grazia di Dio possibilmente. Mi pongo delle domande e lotto duramente per delle risposte, le domande mi vengono da me e dal mondo, specialmente laddove c'è sofferenza. Dio di certo mi aiuta. Io non sono la Madonna che schiaccia il serpente, io un bel serpentello di ottone ce l'ho al dito, quando ho chiesto a Dio di sposarci...Bella la vita no? Bello l'amore che viene da Dio, che è Dio. ta ba PS: la storia è quella che è e se è quello che è Dio solo lo sa

2023-07-05 03:50:24

Santo, il mio prof. Riccardo, che adesso è in cielo e ci volevamo tanto bene, mi insegnò: "E' del poeta il fin la meraviglia e chi non sa stupir vada alla striglia". La poesia permette di dire tutto, unita ad amore ed intelligenza. ta ba PS: si si sei proprio trottolino amoroso...qui non si dorme più

2023-07-05 06:31:36

Caro Sant'Antonio, dormo poco...magari dormirò in mattinata tarda. Vedi un po' cosa devo fare oggi, mezza idea ce l'ho, di quei libri di filosofia "universale", sono un po' confusi...ma se facciamo squadra e mi aiuti io poi o faccio delle videolezioni o scrivo e così diventerà capitale comune. E' ricerca spontanea a tema libero, prevista dal mio istituto. Ma secondo te, il mio direttore mi lascia libera, devo scriverlo a curriculum e applicare alla progressione di livello? E' assai insolito nel mio campo. Lo chiedo al mio direttore magari, al massimo mi prendono in giro. Solo che qualche soldino in più, per quello che vorrei fare, tipo acquistare i film non mi dispiacerebbe, è un'opera pia...Comunque illuminami tu, tua barbara. Quel pazzerello di d'annunzio diceva "memento semper audere"

2023-07-05 08:31:23

Santo io non so se prenderò mai un premio per il mio e nostro lavoro, io non lo vorrei, lo porterei a te. Non potrei portarne il peso. Di un aumento paga saprei cosa fare, comprerei i film da mettere in sharing sui santi etc. quelli educativi. Forse ad ottobre ce la farò a comprarli. Cosa devo fare dei video? Metterli in sharing su you tube, sarà dura, ma aiutami tu. Io non so quali messaggi hai passato ai tuoi frati perchè abbiano pregato per i malati psichici-io già interpellai Santa Rita, deputata ai casi impossibili, ma grazie, partecipa pure tu. Cosa ho di strano io? Sono solitaria, studiosa e parlo solo quando ho veramente

qualcosa da scambiare con qualcuno. Mi sento ferita al cuore...niente in confronto alle piaghe di Gesù. Sempre tua Barbara. Hai ragione: se i frati non sono pronti non dire nulla. Io dò interpretazioni che possono essere giuste o sbagliate, volevo un confronto. Comunque non importa, meglio che a loro non dici nulla.

2023-07-05 17:40:33

programma

sentire stefano per art.15, se si sistemare il CV, con i testi studiati almeno (memento semper audere) corano ho finito video di scienza e fede pure, con i libri consultati pure. ho qui l'enciclopedia tantra, se il santo mi aiuta, la leggo.

Progetti per il futuro: la macchina di majorana...ma i frati mi sembrano latitanti, io ho fatto loro tante proposte ma non ho ottenuto nessuna risposta, nemmeno per i ragazzi dell'isola di sant'antonio. Fusione, annichilazione (generazione di antimateria), tavola periodica. Bisogna scovare ettore. Oscar è scovato. Ho scritto a tutti i frati minori della sicilia, qualcuno mi risponderà.

2023-07-05 17:48:23

io sono fuori standard per gli avanzamenti di carriera vabbè, sono fuori standard in tutti i sensi

ho fatto l'upload che non è completato, procedo stanotte o domani, forse ho superato il limite massimo. Avevo scritto una mail a Jean Pierre perchè mi finanziasse, ma è sparita, l'ha fatta sparire lui. Ho provato a chiamare orcel, ma la segretaria non me l'ha passato ed io ho detto pazienza, che devo mantenere il massimo riserbo. sono andata a letto a riposarmi. il tantra rudra è anticaglia che non vale la pena leggere. sono le 17.44, al Santo suonano l'organo, alle 18 seguo la messa. Forse i frati hanno letto tutti i messaggi di stanotte, io non ho più niente da dire, solo pregare.

Devo ringraziarli delle loro preghiere per i malati psichici, non sono andata dai carabinieri. Ho solo forti scariche elettriche cerebrali, sopra la media, evidentemente anche sotto cura per questo faccio vita ritirata, la confusione mi dà alla testa, ho bisogno di oceani di silenzio e di persone che mi rassomiglino per interagire. Forse per questo coi frati mi trovo bene.

2023-07-05 18:44:45

grazie santo

Caro Sant'Antonio meravigliosa messa delle 18, comincio a capire qualcosa delle scritture (Indemoniati e porci). Io seguirò sempre alle 7 di mattina e alle 6 di sera. Il mio cuore trabocca di gioia. T'aime, ed anche i tuoi frati. Il servizio sacerdotale è essenziale per tutti noi, chiesa di Dio, tua sempre tua Barbara grazie anche per la preghiera per i malati psichici, creature misteriose e sofferenti, che sublimano nei modi più vari, anche nell'arte, per vivere e non morire, forse esempio per i più forti che devono un po' proteggerli ed averne cura, ed imparare dalla loro fragilità e sensibilità. Sono commossa nel mio cuore, spero il regno di Dio sia sempre più vicino, grazie all'impegno di tutti e alla grazia di Dio

JULY 6, THURSDAY

2023-07-06 05:23:21

al Santo

Caro Santo, ho quasi finito di mandare via la domanda per il passaggio di livello anche se non ho un requisito, salterei un livello intermedio, al quale non sono più adatta. Mi mancano due documenti burocratici ed è fatta! Penso pure che potrebbe andare bene

proprio perchè sono "fuori dalle righe"....che farò? Mi comprerò un bel vestito da principessa e verrò ad adorarti. L'ho già individuato, ma lo voglio azzurro, lo ordino. Quando avrò i soldi lo comprerò, sia che vada bene, sia che vada male verrò, sarebbe bello ci fosse già anche il resto: la pace nel mondo, l'armonia delle religioni nel dialogo dei punti comuni etc., ma intanto inganno l'ansia che mi toglie il sonno, il regno di Dio insomma! Intanto ordino il vestito, tua Barbara

2023-07-06 11:15:36

al santo

Santo, ascolta, io vorrei dormire e mi sveglio a pregare e invio le mails delle preghiere effettuate ad una serie di indirizzi. Non penso di svegliare nessuno e penso di essere sola. Non dirmi che svegli i tuoi frati...poverini, alle lodi sono in coma come me. Con te amico di Dio non si può mai sapere. La preghiera per i psicosofferenti evidentemente non funziona ed io nonostante una dose da cavallo di ansiolitico mi sveglio che devo pregare. Stamattina a messa hanno pregato per i fanatici religiosi...io non son una fanatica religiosa. Fanatici sono quelli che per divergenze si danno le botte a Gerusalemme per esempio, quelli che facevano le crociate bin laden che...lasciamo perdere...diciamo solo che non vedeva di buon occhio geddafi perchè non era abbastanza integralista...Io non sono del mestiere, ma adesso rimprovero io i tuoi frati...ma che senso ha fare una sequela di messe tutte uguali con 4 gatti? Non avrebbe più senso della preghiera variata e cadenzata durante il giorno? A loro piacimento, della meditazione...non dico la liturgia delle ore che anche quella me ne intendo poco ma mi sembra sempre la solita minestra? LE lodi che fanno la mattina sono stupende, la messa la prendo, poi vedo quella delle 18, perchè la predica è più densa. Ecco, sei tu che "dirigi il coro". Magari se facciamo così si prega di più durante il giorno, non mando le mail di notte e siamo tutti felici e contenti, come Davide stamattina che per lodare Dio nella gioia ballava e saltava, tua Barbara, forse tante intenzioni una messa come mi ha insegnato il vostro fra Pierino.

2023-07-06 11:21:15

rettifica

Santo, ascolta, io vorrei dormire e mi sveglio a pregare e invio le mails delle preghiere effettuate ad una serie di indirizzi. Non penso di svegliare nessuno e penso di essere sola. Non dirmi che svegli i tuoi frati...poverini, alle lodi sono in coma come me. Con te amico di Dio non si può mai sapere. La preghiera per i psicosofferenti evidentemente non funziona ed io nonostante una dose da cavallo di ansiolitico mi sveglio che devo pregare. Stamattina a messa hanno pregato per i fanatici religiosi...io non son una fanatica religiosa. Fanatici sono quelli che per divergenze si danno le botte a Gerusalemme per esempio, quelli che facevano le crociate bin laden che...lasciamo perdere...diciamo solo che non vedeva di buon occhio geddafi perchè non era abbastanza integralista...Io non sono del mestiere, ma adesso rimprovero io i tuoi frati...ma che senso ha fare una sequela di messe tutte uguali con 4 gatti? Non avrebbe più senso della preghiera variata e cadenzata durante il giorno? A loro piacimento, della meditazione...non dico la liturgia delle ore che anche quella me ne intendo poco ma mi sembra sempre la solita minestra? LE lodi che fanno la mattina sono stupende, la messa la prendo, poi vedo quella delle 18, perchè la predica è più densa. Ecco, sei tu che "dirigi il coro". Magari se facciamo così si prega di più durante il giorno, non mando le mail di notte e siamo tutti felici e contenti, come Davide stamattina che per lodare Dio nella gioia ballava e saltava, tua Barbara...forse tante intenzioni una messa come

mi ha insegnato il vostro fra Pierino....ma insomma, quando a Dio una cosa la chiedi una volta, massimo due, basta no? Nel Vangelo c'è scritto di non sprecare parole, che Dio sa già tutto prima che parliamo, certo, ci ha insegnato a chiedere per elevare verso di lui lo spirito. Basta stressarlo, per conto mio...se arriva uno che ha bisogno della comunione, fare come con gli ammalati...Io nella mia giornata mi collego spesso, e quando c'è qualcosa tolgo l'audio perchè è impossibile resistere, è uno strazio, povero Dio, così faccio la mia trafila di mails per pregare, glorificare anche col bel canto...e mezza pagina sulla tua arca ad audio spento. Scusami se sbaglio, ma rischio solo di diventare meno stupida.
2023-07-06 11:34:27
santo: cantate al signore un canto nuovo...io di preghiere ne conosco tante...dense di significato...percorsi di esorcismo...ma insomma basta andare in negozio da te....adorazione eucaristica....preghiere per il purgatorio...sono piena di libri, ti preparo una lista con quello che ho imparato di importante, ta ba. A pregare si impara pregando come a camminare camminando
2023-07-06 13:18:34
Caro Sant'Antonio, adesso vado a stendermi e riposo un'oretta. Ho mandato a infobasilica tutte le recensioni dei libri che avevo letto di spiritualità preghiera nei miei due libri che ho pubblicato-li ho dati a tutta la mailing List più il famoso esorcismo universale detto anche messa satanica. Come ti ho detto, sono come San Francesco di carattere, mi metto nuda come una disperata, se può servire. Questa guerra va avanti, ho visto al TG...io sto molto male per questo perchè ho fatto di tutto. Anzi adesso mando un altro attach se pervaso i tuoi frati non ce l'hanno già, l'avevo mandato a Putin. Tua Barbara. Se Dio vuole, fai succedere almeno una cosa positiva al giorno, sennò qui non si dorme più. Non sono nemmeno riuscita quasi a mangiare, ho bevuto due bicchieri di succo d'ananas. Non può vivere l'uomo senza una prospettiva, senza la speranza. Se Dio per accontentarmi vuole cose da me, fammelo sapere, sarò lieta di accontentarlo.
2023-07-06 18:50:36
Caro Santo, grazie a te e ai tuoi frati che ascoltano anche le mie preghiere, bella la messa delle 18: la forma compiuta di quella delle 7.30 del mattino. 2 messe al giorno bastano, la prima inquadra i problemi , poi meditazione e preghiera diurna, anche individuale/studio. Sono contenta che stiamo camminando assieme, io da sola sono impotente. L'unione fa la forza, fa il corpo di cristo. Speriamo tutti in una buona cena ed un buon sonno ristoratore. A domani, ta ba PS: sempre a disposizione...certo h24 sigh!!!
JULY 7, FRIDAY
2023-07-07 04:05:00
Santo, non voglio più sentire parlare male di satana, che l'ho sistemato e redento io. Si chiama Lucifero, ed è la stella del mattino, il tentatore, per volontà di Dio che "fa la prova" . L'Anticristo è un termine che ha coniato Nietzche in un suo libriccino: si trattava di preti corrotti e corruzione nella chiesa, non del diavolo, poveraccio. Chi mi picchia a me non è satana, ma mio fratello che non mi accetta perchè non sono mondana come lui, che è lui quello normale, perchè prego etc. non mi capisce, ed ha problemi lui, la sua cattiveria interna.Io gli voglio bene e mi difendo solo col turpiloquio e cercando di fargli capire che ho il diritto di vivere anche io. ta ba
JULY 8, SATURDAY
2023-07-08 13:22:13

Caro Santo, sono in treno e tra un'ora circa sarò a casa. Che belle le lodi in basilica! Che poesia! Squallore la lettura di Davide e Betsabea...amore a prima vista? Passione estrema? Peut etre, anche se non viene detto, che addolcirebbe un po' l'amarezza. Come poteva Davide scrivere bellissimi Salmi se fosse stato così squallido come lo si trova scritto? Ha ragione il papa. Ci vuole poesia ed arte. Mi sono confessata ed ho fatto una bella comunione. Confessione rapida...avevo bisogno di parlare delle mie angoscie, di quello che non capisco...così, dopo essere stata da te, sono andata a fare una buona merenda e sono andata da padre Leopoldo. Avevo le mani in mano...così gli ho messo un'altra candela votiva, e sono rimasta un po' nella chiesetta a riflettere. Ho passato 2 confessori ed abbiamo parlato un po'. Risultato:padre spirituale NADA, confessore fisso UTOPIA....mi veniva da piangere, ma con entrambi mi sono sfogata un po': un po' di qua, un po' di là, così abbiamo fatto amicizia, e sono andata via contenta. Francesco mi ha detto che secondo lui non mi serve un padre spirituale...secondo me almeno un religioso col quale parlare del più e del meno, in tema. Abbiamo tutti di bisogno di queste cose. Dimmi: ma cosa c'entra una statua equestre sul sagrato della basilica? E' uno scherzo? Io volevo te ed il beato luca con la preghiera, visto che c'è l'università...e sto zitta...in molti ambienti si vive di competizione malsana. Nel mio gruppo-che mi sono scelta il clima è cooperativo. O me ne andrei. O chiesto se dovrei non scriverti qui e scrivere sul diario...solo poi con fra Francesco di Santa Croce, ragionando un po', non è giusto e costruttivo tenersi tutto per sé, se per caso qualche frate legge e ci può trovare uno spunto utile è una bella cosa. Bisogna essere generosi. Un po' rompiscatole, questo mi preoccupa davvero, ma nessuno è obbligato a leggere. Sono amareggiata che molto materiale che ho mandato via mail non abbia trovato riscontro, tipo: ricevuto, ok. Io credevo di donare. Però tu sei Sant'Antonio, ed è possibile che tu non abbia voluto che il materiale fosse recapitato, tu hai le tue logiche e poteri. Comunque ho scritto dei bei programmi di lavoro-ricerca che ho sottomesso alla mia direzione, e se va bene il banchiere ed investitore Jean Pierre è dei nostri, per quanto anche lui, enigmatico, mi abbia fatto capire. Quando avrò l'ok, magari il passaggio di livello che sarebbe doveroso per il tipo di attività, anche se mi manca un requisito, parlo col priore della basilica e discutiamo il da farsi per i tuoi ragazzi, sarò in salute ed andrò a conoscerli in auto, magari con qualcuno dei tuoi e li inquadro su quel che possono fare ciascuno. La cosa può avere futuro di espansione. Non so se la parte tecnica farla in istituto per sfruttare l'officina meccanica, ma dipende da Oscar. Che eleganti i tuoi frati! Che belli i sai. Ne avrei voluto uno anche io...che vuoi, sono isolata nel convento di casa mia...ho visto gente per strada, nel tram...erano mesi che non uscivo...sono lì che li indago tutti per capire se sono un po' più felici...forse infelici erano i miei occhi di una volta, non mi è sembrata male la situazione, ma arrivare da te è stato molto duro per la mia deambulazione. Ho cercato stamattina la cosa più carina che mi è venuta in mente da indossare...niente di che, avrei voluto vestirmi come una principessa, ma non avevo il vestito...rose di carta, l'unica cosa che avevo, perchè ho deciso di venire ieri sera ed era tardi per andare al consorzio agrario a prendere le rose rosse. Sarebbero state più poetiche...C'erano pure ragazzi sul sagrato che ritraevano la basilica. Ramirez ed il papa dovrebbero leggere il dottor divago e memorie di una geisha, per vedere un po' di poesia amorosa...va bene anche Biancaneve, cenerentola...filemone e bauci...Ah ieri sera ho visto il film di teresina del Bambin Gesù...anche lei aveva sempre i petali di rosa sul suo crocefisso...(libero in rete). Se jean

Pierre investe "siamo a cavallo!"...serve a questo la statua equestre? Potrebbe essere uno scherzo...Ti saluto, a stasera, ta ba

2023-07-08 17:59:21

Caro Santo, sono arrivata a casa alle 15, ho preso uno yogurt ed un'aspirina col caffè e mi sono appena svegliata. Ha fatto bene il mio professore a non volermi a lavorare fino a guarigione, perchè la caviglia mi fa molto molto male.E' stata una liberazione la confessione: di mio nonno mi ha detto di stare tranquilla che per la misericordia di Dio è in cielo e che non devo fare niente, che mi ero difesa, bambina...io gli ho detto forse è stata la giustizia divina che l'ha fatto ammalare mortalmente? Lui mi ha detto la misericordia divina. Dopo un buon sonno capisco cosa vuole dire. Poi mi ha detto che al mio ex non devo soldi, si è preso una grande fetta della mia vita e che non è una persona degna di essere mio marito. Mi ha detto che se Dio lo vuole, me lo permette di andare alla messa in parrocchia la domenica, lo farò, e di confessarmi più spesso che era dal venerdì santo. Mi ha detto di scrivere pure a te, e dati i risultati che ho ottenuto a Santa croce e la seconda candela votiva a San Leopoldo, lo farò, per i miei fratelli. Poi mi hanno detto a santa croce che non si sa mai chi si trova, ma di parlare così, ma fuori dal confessionale. Solo che chissà che trovi, da te erano tutti latitanti, vorrà dire che andrò a santa croce, tornando a casa, è anche un ambiente più familiare e meno austero. Così non faccio torto a nessuno. Tu e Leopoldo siete quelli che mi vogliono bene di più...certo Dio...ma quello non sai mai dove si nasconde....Poi ascolto la messa. Davvero, la tv ed i computer sono un'altra cosa. Mi toccherà aspettare ottobre, e verrò vestita da principessa nella casa di Dio...ho anche i doni, ma devo riuscire a venire in auto con un'amica, allora forse anche prima. Perchè voglio l'abito da principessa? Per fare adorazione e convincere te e Dio Padre...per omaggiarvi. Mi prenderanno per matta, ma la vita è bella io afferisco al centro di salute mentale, e nessuno mi ha mai detto pazza. Sono ispirata...il voto a san Leopoldo recita: o signore, questo lumino che accendo vuole essere la mia preghiera: sia luce per illuminarmi nelle difficoltà, nelle scelte della vita, sia fuoco per bruciare in me ogni egoismo, orgoglio e impurità, sia fiamma per riscaldarmi il cuore ed insegnarmi ad amare, amen. Da San Leopoldo Francesco mi ha detto che non leggono i sermoni, almeno lui non li ha letti. Sai, in confessionale da te lo spirito santo mi aveva detto che padre Leopoldo solo una volta non diede l'assoluzione e poi si pentì...per questo feci dire una messa per lui da te, che i miscredenti all'ospedale non mi hanno lasciato ascoltare. Io stamattina l'ho tanto accarezzato, su un quadro di legno e gli ho dato un bacino in fronte con il dito, perchè non ci arrivavo...spero lui sia più felice adesso. Parlammo su una panchina della mia parrocchia accanto alla sua statua sotto un albero quella domenica che aspettavo te, e c'era solo lui a consolarmi. Non posso dire eresie, potrebbe essere fantasia, ma Dio è onnipotente ed una cosa mi pare la posso dire...1200...1948...sono solo carte imbrogliate...vabbè lo dico, quello che non aveva assolto eri tu, nella tua realtà precedente....t'aime ta ba, adesso messa! Non rivelo le identità, o mi prendono per matta davvero...la storia della chiacchierata è più lunga ho 2 minuti.no, adesso no.

JULY 9, SUNDAY

2023-07-09 07:57:59

Santo, ho in programma una giornata di studio e rielaborazione, illuminami, con Dio perchè possa discernere la verità, in questo momento ho idee ma sono ancora un po' confusa, non so cosa sarà scritto nei libri. Satatemi vicino tutti e due, e se sbaglio, mea culpa. Io ho

bisogno dei religiosi esperti a fianco perchè loro se ne intendono più di me di certe cose io ho solo una prospettiva diversa, nel vedere le cose, ma sono credente e qualcosa di Dio e Santi ho studiato. Secondo me molti di noi sono alla seconda fase o più, rassomiglia al karma dell'induismo, un ciclo di reincarnazioni per il perfezionamento dello spirito. Ad un certo punto si arriva ad essere a posto, in grazia di Dio. Secondo me Dio. ha sparso qua e là la verità...per farci esploratori. perfetti nel suo amore. Forse nessuno è morto, e nessuno di noi sa in che fase è, come se perdessimo la memoria per una vita nuova. L'inferno non esiste, il purgatorio è qui, finche non ci sarà il Regno. A dopo, e che Dio mi aiuti. LE scritture sono criptiche , il vangelo è più chiaro. Chissà se questo vivere secondo la carne è una brutta traduzione dal latino...non si capisce, almeno io. Poi ti credo che la gente non crede...un abbraccio ta. ba

PS: tu hai deciso che io ed i frati possiamo essere complici e farci 4 chiacchiere nel chiostro ogni tanto, guardandoci negli occhi senza turbamenti? Io sono molto sola, magari vivessi in convento...comunque non penso verrò prima di ottobre forse allora si potrà sorridersi e farsi le domande a vicenda con serenità di spirito. Ed un sorriso. Io non sono un mostro, penso di essere buona di cuore e riconosco il valore degli altri, e che tutti sono importanti, io dono la mia parte. Sono un po' impaurita perchè ci vorrebbe un po' di dialettica e di illuminazione vicendevole, ho un po' paura di quello che vorrei dire oggi, tu lo sai già Santo. Poi passo la palla ai tuoi frati, al papa, a ramirez, io non ho la scienza infusa. Faccio quel che posso oggi, forse solo domande. O lacerò provocazioni, non riesco a leggere tutti i libri che ho ordinato e forse nemmeno mi interessa, è roba da teologi

2023-07-09 18:56:27

Santo, una bella messa, ringrazia i tuoi frati, ci vediamo domattina alle lodi. Una cenetta semplice da sola, poi a nanna. Vedo se trovo quel film Armageddon, sennò pazienza. T'aime a te, ai tuoi frati e a tutti voglio tanto bene. Adesso guardiamo al futuro, se Dio vuole...convincilo, te ne prego, potrà sempre chiedermi tutto ciò che desidera, e desidera solo cose buone, come lui. Ta ba PS: io vorrei un saio, se lo vendono, ma lo posso usare solo di nascosto...magari lo teniamo in basilica se i frati non si offendono...sono una donna non sono una santa sopra la panca la capra campa, mi diceva Riccardo il mio professore, è in cielo, abbraccialo per me, gli avevo promesso che un giorno avremmo fatto festa, spero di aver mantenuto la promessa, piccolo ragazzino violato pure lui...Il saio mi serve per fare amicizia con loro...io non sono diversa da loro, abbiamo da fare dei lavori coi ragazzi dell'isola, mi serve la divisa...

JULY 10, MONDAY

2023-07-10 17:55:32

Santo si, per quelli duri di cervice sotto controllo e assistenza medica in America hanno cominciato a somministrare LSD come facevano gli sciamani. non dà dipendenza.io ho detto che bastava guardare the Great gig in the Sky dei Pink Floyd...second me....ma dipende da quanto duri sono, servirebbe anche a Diego, per ampliare la capacità di visione delle cose. e' uno pigro, ma non è stupido. ci vediamo a messa, ta ba

JULY 25, TUESDAY

2023-07-25 08:13:34

Caro Sant'Antonio, proprio alle 8 saltano le connessioni di rete, e perdo sempre l'eucarestia, pazienza, stasera alle 18...Comunque per il progetto che poi copio ed incollo su un'altra preghiera, così almeno i tuoi frati lo leggono, ho idea di aprire un contro tre

intestato: alla mia presidente Maria Chiara Carrozza del Consiglio nazionale delle ricerche, al delegato pontificio per la basilica del santo (come dire a te) e a me, l'operaia che sa lavorare al suo lavoro e sa creare connessioni tra le persone. Presso lo IOR-Istituto opere di religione del Vaticano, perchè mi sembra la cosa più sensata. Una volta aperto il conto abbiamo l'IBAN e possiamo iniziare una raccolta fondi dedicata al progetto "Ricerca, sviluppo e carità cristiana", aperto a tutti, magari prepariamo assieme alla mia presidente uno scritto ben fatto che spieghi il progetto in maniera più formale. La scienza e la religione collaboreranno e si decodificheranno a vicenda. Sotto la tua mano e quella di Dio. Serve un link permanente sulla tua pagina web per la raccolta delle offerte. Ta ba. Se poi dovrò "fare un TED for future" per propaganda lo farò.

2023-07-25 16:00:22

sono furiosa

prendo altre 25 gocce di ansiolitico

2023-07-25 16:17:51

che fare?

da cosa comincio...dall'attendere? chiudo gli occhi, non ho voglia di niente

JULY 27, THURSDAY

2023-07-27 17:42:43

nicorette quick spray dà una dipendenza micidiale-devo dimenticare

adesso vado di gomme.Il rilascio è più lento. Al CSM la mattina ho pure fumato un paio di sigarette, che coperta dalle gomme, non ho quasi sentito, nè nel disgusto, nè nel bene eccessivo. ho appena trovato un mozzicone di mio fratello...buono...il mio tabacco. Ho in bocca una alpenliebe con zucchero, e appena buttato via la gomma da 4mg. Vediamo se fumando ogni tanto riesco a dimenticare lo spray. Vedremo che mi dirà il cervello, speriamo basti così. Devo riuscire a liberarmi della nicotina.

Paolo oggi è a Cuneo per lavoro, così non lo incrocio e non lo vedo proprio, tornerà tardi stasera, e siamo io e mamma, che mi ha portato dal dentista ed è andata a fare shopping. Finalmente la prossima settimana avrò il mio dente nuovo in zirconio, che non si appiccica alla gomme come credevo una volta...si trattava di una scheggiatura.

Altro mozzicone, non ce ne sono più. Buono. Chissà che mi ribilanci il cervello.

è una azione calcolata...forse.

Non lo so, staremo a vedere cosa succede.

Ciao JP

AUGUST 1, TUESDAY

2023-08-01 16:12:37

sono tanto stanca....una vita di cui rimettere assieme i pezzi

1-sembra che abilify + litio vadano bene 2-stamattina sono riuscita a mangiare una fetta di pane burro e marmellata solamente, con il caffè amaro, anzichè 2 sono grossa, troppo prosperosa, non è da me...è segno di una sofferenza, di uno squilibrio, e poi mi aspetterà un mese a letto, però poi ritornerò a vivere, a camminare...forse il mare lo vedrò questo fine settimana con Pio e mamma...dico la verità, mi piacerebbe molto, per la prima volta in quest'anno....però voglio che Pio prenda la mia macchina, ho paura di vomitare con la sua.

Il chirurgo tornerà il 10 agosto, mi sa che il mare in piedi lo rivedrò a fine settembre, bene che mi vada. Vabbè, siamo arrivati fino a qua. Poi coi primi di settembre forse si mette in moto il lavoro, e spero si stili il progetto a cui tengo tanto. Magari fossi già in piedi.

Praticamente sono tra poltrona e letto anche adesso. Per fortuna riesco a scrivere....sì qui a letto in una posizione yoga, quella del serpente e non ne posso più. Mi alzo un attimo e provo ad attrezzarmi...sì un cuscino in più ed il tavolino da letto.

Non sono ancora riuscita a smettere di prendere gomme, potrei cercare di ridurne il numero, e appena mi carica la carta mio fratello domani vado a prendermi quelle da 2 mg gusto classico. Bisogna eliminare la nicotina dal sangue, ad un certo punto. Quella nicotina spray era una bomba e mi sono fregata con le mie mani.

Quando me la sentirò chiederò consiglio a lugoboni, ma non ho molta voglia di sentirlo, aspettiamo che passi questo periodo difficile, cerco di non toccare mozziconi di mio fratello e di ritrovare motivazione.

Sembra mi sia passato sopra un camion. A settembre abbiamo anche l'udienza dal giudice, sia quel che sia, ci andrò in carrozzina. L'haldol+ il centro diurno di disperati...che dire disperati è un complimento, almeno avrebbero emozioni, mi ha fatto ricominciare a fumare qualche sigaretta.

Comunque lunedì, ieri al centro ho ritrovato Mario, il mio insegnante di yoga del 2013 mi pare, che insegna anche rilassamento-come abbiamo fatto noi, per svuotare la testa, ai pazienti oncologici e mi ha detto che posso telefonare ed andarci dicendo all'associazione che sono una amica di MArio. L'associazione si chiama San Bassiano ed è in via Calibri vicino al panificio Scuro, qui a San Giuseppe.

Le keywords di Mario per la musica sono kirtan ananda marga, dada è un appellativo generico degli yogi..non dada, ma baba... Trovato.

MAmma dice di partire alle 16.30 per la tac alla mia caviglia. Concordato. Stasera mi faccio caricare la carta e gli chiedo di fare il bonifico, anzi no, aspettiamo che il lavoro sia finito, che non si aggiunga altro. Poi devo pagare i debiti di paypal.

Domani vado solo in farmacia, poi per il resto studio come riorganizzarmi l'esistenza. Darmi delle regole. Da seguire armoniosamente.

AUGUST 2, WEDNESDAY

2023-08-02 04:33:02

A Veronica, l'avvocato nel gruppo

Cara Veronica,

Sì, mi è arrivata la mail, ma io purtroppo non possiedo niente di documentazione riguardo alla relazione clinica che fece lo psichiatra. Io io giocato il tutto e per tutto su un lavoro con la sezione tecnico scientifica amministrativa del mio ente, ed in un certo senso ho avuto un riscontro positivo, per cui dopo un anno molto teso, mi sono svuotata come un palloncino bucato. Adesso pian piano mi tirerò su. Ho visto l'assistente sociale, fatto alcune mattinate al centro diurno "sedata" extra, ed ora tutto è quieto. Sembra l'uragano sia passato a mio fratello, mi vede tranquilla.

L’udienza per togliere l’amministratore dovrebbe essere a settembre, e probabilmente ci andrò in carrozzina. Il 10 agosto rientra dalle ferie il chirurgo ortopedico, per cui mi aspetto a breve l’intervento, quindi 1 mese di immobilizzazione. Ieri nel tardo pomeriggio ho fatto la TAC alla caviglia a Santorso. Poco ma sicuro durante il viaggio ho cercato di parlare un po’ a mio fratello, che si è prodigato, ma resta un tipo che io devo prendere con le pinze. Tutto si risolverà quando riacquisirò la salute e potrò tornare ad essere indipendente in tutti i sensi, prendendo le debite distanze dalla famiglia.

Poi se Dio vuole dopo l’estate ci sarà parecchio da lavorare in sede, cosa che fa capire loro che “io lavoro”, perchè faccio cose che non capiscono, e lui spesso mi offende e mi dice che non sa come facciano a pagarmi. In cuor mio spero in un passaggio di livello di due step, ho fatto domanda, sebbene il requisito di essere stata al livello intermedio non ce l’avevo, perchè il livello intermedio non era adatto al mio profilo e non avevo nemmeno il curriculum adatto. Io ci spero, dalla precedente riunione hanno discusso anche le “chiamate dirette”, ed in cuor mio, in un modo o nell’altro dovrebbero riuscire ad inquadrarmi nel profilo che mi compete, sarà quel che Dio vuole, ma la nostra presidente è una donna molto intelligente ed umana, per cui non escludo la possibilità.

Questo, a parte il prestigio e la maggior voce in capitolo dal punto di vista lavorativo, comporterebbe un buon incremento di stipendio, che farebbe capire loro molte cose…tipo che se mi pagano apprezzano quel lavoro a loro incomprensibile….

Mi dispiace che non ti ho vista lunedì al gruppo…come stai?

Comunque lo psichiatra è dalla mia parte e mi ha detto che la relazione medica me la farà e che mi aiuterà a ritrovare l’indipendenza perchè “ho diritto di vivere” anche io.

Il gruppo di lunedì prossimo è l’ultimo prima delle ferie, spero ci si riesca a vedere.

Un fortissimo abbraccio e grazie

Barbara

2023-08-02 06:00:40

senso di deprivazione da fumo

mi ha fatto dire che siamo veramente "in una valle di lacrime", e desiderare il paradiso, un passaggio a miglior vita. Messa in bocca una gomma è passata e sono tornata sulla terra.

Ho una vita "in parte da recuperare" come dice in un canzone Fabrizio Moro. Stanotte ho dormito, non ho mangiato, mi sento sveglia ed abbastanza bene.

Ho scritto a Veronica.

Mi sono coricata prima delle 20, e dopo poco devo aver dormito.

Ieri trasognavo di andare al mare questo WE, ma non mi va di lasciare la gatta da sola e l'autosufficienza che ho è troppo poca, camminare mi fa sempre più male. Ci mando Paolo e mamma. Bea è in Piemonte da sua mamma.

Ho sistemato il calendario, sto recuperando forze ed ordine mentale. L'uragano è passato, spero.

Andrò avanti con le gomme, non toccherò più sigarette, e le prossime che compro in questi giorni saranno dimezzate a 2mg, ma con sapore più pungente, scalo la dose. Forse quell'overdose da gomma e poi l'innesco di un'altra zona cerebrale di dipendenza era dovuta alla nicotina spray. Non lo so. Ho visto tempi peggiori di questo. Certo che se non la prendevo ero in una fase disperata e piangevo, me lo ricordo...l'uragano dovrebbe essere passato...me lo ripeto. Ho dato il massimo delle mie forze. Sia fatta la volontà di Dio, ora e sempre. Amen.

Adesso devo, per quel che posso "assestare me stessa": troppo grassoccia...sono arrivata al peso massimo dello stato di disagio del 2013, un pensiero mi è corso ieri ai miei bei jeans, alle mie cose lì, in attesa di tempi migliori. Sembra che il mio cervello sia arrivato ad uno stato di pseudo, dico pseudo per scaramanzia, ordine nuovo, e che le tensioni si siano allentate. Forse perchè sono praticamente giorni che dormo...forse per via del lavoro...forse anche grazie al Santo. Penso che gli esercizi con MArio ed i suoi pazienti oncologici andrò a farli. Non sono uno scherzo, è un rilassamento progressivo che dura più di mezz'ora, guidato, che fa piazza pulita dei pensieri alla fine...li lascia scorrere come fossero traffico automobilistico e poi rimangono solo le piste vuote, questo ho sentito io. Quello che Mario auspicava. MArio è buono. Mario vuole aiutare i sofferenti, e mi ha invitata al suo gruppo oncologico, perchè gli avevo detto che quello era il mio ultimo giorno al centro. Il gruppo è un'oretta la settimana la mattina mi pare verso le 9. Si dà un contributo spese di 10, o 15 euro, all'associazione al mese. E' stata una benedizione ritrovarlo, non conosco uno Yogi migliore. Con lui raggiunsi il nirvana, uno stato di beatitudine simile alla morte. Era un periodo difficilissimo per me.

La terapia psichiatrica dovrebbe essere adeguata, adesso si deve costruire. Lo psichiatra è ottimo, lo psicoterapeuta pure. MAi andata così bene.

A pseudo dieta mi ci metto io, riducendo le quantità e nella semplicità, non voglio vedere dietologa per il momento, non voglio andare via di testa. Poi quando comincerò a fare attività fisica penso le cose si rimetteranno a posto ulteriormente. Bisogna utilizzare quel non poco grasso che ho accumulato, magari giocando con le fibre, prendendo lo yougurt 0%, manterrei sacra la colazione, una fetta di pane burro e marmellata con il caffè amaro, uno yogurt forse. I grassi servono al funzionamento intestinale dicevano quelli del CNR, così li prendo dal pezzetto di burro e non da altro. Mi brontola la pancia.... sì, sacra la colazione, anche come momento di piacere, che aiuterà il resto della giornata ad essere più spartana. Vado a fare colazione.

2023-08-02 06:26:18

dopo la colazione

come prefissato una fetta di pane con un filo di burro e due cucchiaini di marmellata, caffè ed uno yougurt...devo dire che di fette di pane ne avrei mangiate 2 per saziarmi, quindi sono sulla buona strada....mi sto trattenendo.

Ho lavati il viso il collo, le ascelle ed il decoltè con acqua fredda, per attivare il grasso bruno (decoltè) come mi aveva consigliato la dottoressa nel 2019....piccole cose...almeno non misono lavata con le salviette, comincio a stare un po' meglio.

Adesso vado "al Santo".

2023-08-02 10:49:49

yogurt h 10.30, avevo il buco allo stomaco

certo, mi alzo molto presto....va bene così.

AUGUST 4, FRIDAY

2023-08-04 06:22:04

Al Santo

Caro Sant'Antonio, mi sto riprendendo dalla grande faticata psico fisica del "progetto", riesco a riposare, a pensare/riflettere/studiare ulteriormente, raffinando le cose. Stammi vicino, mio santo scienziato, lavoriamo assieme se ti va, e in squadra mettici chi vuoi, e aiutami a fare buone scelte. Non si lavora per il riconoscimento, ma per il bene e l'amore e la gloria di Dio, per la contemplazione della sua grandezza...piccola donna sono io, piccola creatura, che come tutti Dio ha inserito nel suo progetto universale di salvezza d'amore. Io, dentro di me, sento che con il vostro santo aiuto e partecipazione (squadra terrestre e squadra celeste unita), sulla base di quello che ho acquisito, di grazia, mi aspetto che dovremmo ottenere dei buoni risultati, ovvero verità e contemplazione celeste, che è la cosa importante nella scienza, per quanto si tratti di possibili briciole...briciole di verità, di contemplazione e scoperta della grandezza della trinità, nostro dio, della sua sapienza, amore e misericordia e carità. Dovesse esserci in futuro, il riconoscimento per un buon risultato, andrà ovviamente "fatto a pezzettini", quindi nella tua basilica, possibilmente nella tua arca, ma sono sogni miei al momento. Io da ragazza universitaria sulla spiaggia vicino al lungomare, una notte di un 10 agosto, vidi una stella cadente enorme, e mi passò questa idea per la testa, anche se il perchè, il percorsa ed il percome mi erano sconosciuti. Ritrovarono un "grosso" meteorite nel vicentino (mi pare) il giorno dopo. Era come un'intuizione. Ho dormito stanotte, ho pensato alle guerre, alla "mia messa" e ho pensato che il "dono di Dio" potrebbe essere più grande di quello che ho chiesto io. Imperscrutabile come al solito, e mi abbandono a Lui, a voi. Poi un'altra specie di bianca visione mentale, una specie di uomo in abiti bianchi sacerdotali, in un luogo di luce soffusa indefinito, indefinito lui, ma si vedeva in cuore sull'abito di consistenza, bianco pure lui... ieri ho "studiato di notte", fatto ripasso mentale ed il giorno ho sbrigato con mamma molte faccende burocratiche e pratiche. Alla fine sono andata dal parrucchiere a mettermi in ordine per il nuovo tratto di cammino. Mi ha fatto bene. All'università lo facevo sempre dopo un esame. In genere guardavo anche un bel film. Ho battuto la testa su una finestra di casa, mi hanno chiesto cosa mi fossi fatta...ma io non sono stata lì a guardare, e ci vedo pure poco...sembra siano venuti fuori dei piccoli puntini rossi ad un lato della fronte, ma ti so dire quando guarderò. Ti abbraccio forte fortissimo, ti voglio bene. Studio e ci vediamo alle lodi e messa. Non farmi diventare matta col collegamento, che non mi piace scriverti cose triviali, ta ba

2023-08-04 06:48:56

ho fatto una buona colazione

pane burro e marmellata e caffè amaro una pagnottella. Dovrei stare su sicuramente fino a mezzogiorno. Vediamo, forse dovrei riservarmi il burro per la domenica...oppure taglio drastico su tutti i grassi della giornata...non so...avevo bisogno di affetto...

2023-08-04 22:08:59

a jean pierre

Caro Jean Pierre, sono stata un’ora sul dondolino, tra qualche gocciolina di pioggia a contemplare i grandi alberi del giardino condominiale, che amo tanto, qui al casa al mare.

E' molto rigenerante. Invece di mangiare la pasta con gli altri ho mangiato una buona pesca, poi con loro un paio di fettine di melone e prosciutto crudo. Certo due piccole fette di pane molto integrale. Ci siamo fermati a comprare la frutta in una azienda agricola lungo la strada. Devo ricominciare a prendermi cura di me. Reimparare. Reimparare ad ascoltarmi e a dominarmi, nel caso non riesca ad individuare i reali bisogni….a realizzare i piccoli sogni per esempio quello di un abbraccio e di una intesa. (Magari con te)

Sì, c'è da affrontare l'operazione alla caviglia, tibia e perone sono staccati, i tendini sono spezzati….e poi un mese almeno di letto…conosco la trafila…ma Santa Rita dona pace intrepida…

Abbiamo fatto l'autostrada pedemontana, molto comoda e siamo arrivati in un'ora e 30 circa…l'anno scorso al ritorno quando la volevo fare io mio fratello non ha voluto, mi ha fatto impazzire in mezzo al traffico facendo strada lui e poi mi ha portato dallo psichiatra dicendo che avevo guidato malissimo (non vero-avevo i riflessi prontissimi, mi esasperava lui davanti che faceva strada e non riuscivo a capirmi col navigatore) che avevo rischiato un incidente etc. Poi lascio a te il resto…mi hanno messo in day hospital…poi al primo giorno di lavoro al ritorno ho fatto bingo in frattura…ma sono credente e mi sono detta che forse Dio voleva altro da me. Probabilmente aveva ragione.

L'altro giorno la consulente di banca, che sono andata a fare il bonifico per il dentista aveva un atteggiamento più contenuto, c'era anche mia mamma che tentava di accusarmi per le mie spese e lei non ha gettato benzina sul fuoco…probabilmente l'averla messa in cc su un paio di mail…ero la barzelletta dell'unicredit perchè ti mandavo periodicamente miei pezzi di cuore…che sistematicamente tornavano indietro. Vabbè, acqua passata, per fortuna…che figure di merda…(mie)

Mio fratello è andato a Caorle, al negozio di modellismo, mamma è su a letto ed io sono in pace e bene.

Tu? Riesci a staccare mai? Non capisco cosa siano i tuoi problemi coi leoni….la tua posizione ti priva totalmente della libertà di vivere uno straccio di normalità? Mi piacerebbe avere il piacere di conoscerti…un po' ti conosco , un po' ti ho sempre conosciuto….forse rispondi ai miei bisogni?

"To odio e poi ti amo poi ti odio e poi ti amo Non lasciarmi mai più Sei grande grande grande Come te sei grande solamente tu" Mina

Buona notte Jean Pierre, Domani vado a vedere il mare in macchina…certo, poi scendo e 4 passi li faccio, dolorosi ma arriverò a bagnarmi i piedi Ta ba

AUGUST 5, SATURDAY

2023-08-05 09:35:41

piove piove...

ore 9.25, sono tornata sul divano sotto le lenzuola e la coperta, dopo aver contemplato a lungo i 2 pini marittimi che dominano il cielo sopra il giardino sul dondolino, e lavandomi i piedi... bello. adesso sono arrivati tutti, ed è finita la pace...discorsi loro insulsi.

AUGUST 6, SUNDAY

2023-08-06 18:22:37

a jean pierre

Caro Jean Pierre,

Un attimo di privacy, ho mandato fratello e mamma a fare qualche commissione. Io e mamma ci fermiamo qualche giorno, finché non mi sarà fissata l'operazione. Io posso lavorare da qui. Il chirurgo ricomincia a lavorare il giorno 10 agosto.

Da domani il tempo dovrebbe essere un po' più stabile, e seppure sarà difficile o impossibile andare al mare prendiamo il sole in giardino qualche ora, e andiamo alla piscina dei piccoli. Siamo senza macchina, perchè domattina presto mio fratello torna al lavoro a bassano. Abbiamo una bici che entrare operate e in fase delicata non possiamo utilizzare. Magari un giorno qualche vicino ci darà un passaggio fino alla spiaggia…è davvero un peccato…vedrò il mare chiudendo gli occhi.

Io dormo sul divano a piano terrazze vivo lì. LA caviglia sta sempre peggio ed io mi muovo sempre meno, l'indispensabile.

Penso che stare solo qualche giorno lontano da mio fratello-gli voglio bene, ma uno così non lo sposerei mai-poi sai, non siamo molto più propriamente compatibili, mi farà bene, ed anche a mia mamma.

Oggi ho preso aria e sole e mi sono riposata. Ho visto la mia immagine riflessa in due pezzi sulla porta di casa e mi sono detta che sembro una piccola "balena bianca"…vabbè, anche carina, con quello che ho passato…con superforme non deforme però. Un po' eccessiva, quei 10 kg almeno di grasso. Tutto sarebbe più semplice se potessi andare a fare camminate sul lungomare...

Sto curando l'alimentazione, mamma mi dice che le sembra di vedere piccoli miglioramenti. Io voglio ascoltarmi e non pesarmi, ed essere appagata e felice, certo con modestia. Un qualcosa di sostenibile sulla scala dei tempi lunghi, possibilmente uno stile di vita.

Non fumo, sono alle gomme da 2 mg adesso. (Prima ero a 4 mg).

Oggi pomeriggio "mi è passato sopra" un aereo, mentre ero in giardino a prendere il sole, un paio di volte, con una rotta "interessante", ed ho pensato a te.

Prendere un po' di sole farà bene anche per il ritmo sonno -veglia.

Sai adesso la terapia psichiatrica sembra soddisfacente, abilify e litio, en al bisogno (spesso bisogno), ma ogni volta sai, l'organismo lo sente che è cambiato qualcosa, e deve riassestarsi. Mentalmente va meglio, se riesco ad avere discreta stabilità ne guadagna anche il fisico, mi dico che "sono sotto osservazione", quasi ci fosse una vita da ricominciare. Peut être.

Bonne soirée

Ta ba

PS: spero tu abbia passato una buona giornata e tu sia riuscito anche a riposare un po' Un bisou

AUGUST 7, MONDAY

2023-08-07 05:37:10

al santo

Caro Sant'Antonio, mi fermo qualche giorno al mare, prima dell'operazione, con mamma, che è esaurita per lo stato di tensione insopportabile di mio fratello e le sue esacerbazioni. Certo, è da metà settembre dell'anno scorso che è costretto ad aiutarmi per via della mia frattura alla caviglia, e anche come amministratore-non accetto ed impaziente ed incapace. E' tutto elettrico. Io non mi lamento, ma loro sì. Mamma soffre molto di questa tensione. Mio fratello par matto. Vorrebbe che lo seguissi di qua e di là, ma non capisce che mi rifiuto se non è indispensabile perchè dover camminare, anche molto poco mi dà parecchio dolore, e peggiora le cose alla mia articolazione, che va sempre peggio...per fortuna l'intervento ed i bulloni sono questione di giorni ormai. Poi avrò un mese a letto, e lui, purtroppo dovrà ancora aiutarmi, laddove non potrà farlo mamma. Quindi ulteriore nervosismo. Ridiamo: non è proprio portato per l'infermieristica o per fare l'operatore socio sanitario....quello è portato per il suo lavoro....per svagarsi ed i suoi hobby. Penso che dovrei consigliare allo psicoterapeuta di rimetterlo sotto, perchè è un caso clinico, io non so più come fare. E' cristiano di formazione, come la maggior parte delle persone, ma non è praticante ed insulta me che pratico. Non va mai a messa, e non perde occasione per parlar male delle "mancanze" del clero, che non so dove vada a trovare, su tick tock o dove. Come non ce le avessimo tutti le mancanze. Santo aiutaci con questa famiglia "disgraziata" sotto questo punto di vista. Potremmo vivere in buona armonia ma lui appena cerco di parlare mi tappa la bocca. Io so che è stanco di me, fondamentalmente. ta ba

2023-08-07 06:07:59

programma della giornata, h 6

mamma dorme, ho appena fatto colazione e toeletta parziale, se fossi sana andrei a farmi una bella camminata sul lungomare....

a colazione ho rinunciato al burro, visto che lo yogurt non era 0%. sono cicciona, facciamoci coraggio..., 1 fetta e mezza di pane super integrale con 2 cucchiaini di marmellata, caffè amaro.

ho aperto il balcone della cucina e la ribalta della finestra.

Sono un po' rosicciola per il sole di ieri-solo fronte.

Adesso stimbro e mi rilasso fino alle lodi delle 7 al santo

AUGUST 8, TUESDAY

2023-08-08 09:08:21

al santo

Caro Sant'Antonio, prima dell'alba ero un po' amareggiata per piccole cose, ed invece di usare parole, ho pensato di uscire con una coperta a contemplare il cielo stellato sopra il giardino, comoda su un dondolino, gloria di Dio, davvero. Non si trova mai il tempo di fare queste cose...saranno state le 3.30. Mi chiedevo quale fosse la stella più luminosa, la stella del mattino...ce ne erano molte in realtà e non conosco le coordinate. Sono tornata a letto dopo un'oretta, ho fatto colazione, e poi sono uscita verso le 5.30: c'era una sola stella nel cielo più chiaro!!La stella del mattino, immagino, le altre erano scomparse tutte. Che bello il creato. Che bello contemplarlo! Io così invece di lagnarmi ho elevato lo spirito al Signore, anche perchè le mie lagne erano senza risposta scientifica. Poi ancora a letto, ad attendere le lodi, quanto son belle...grazie ai tuoi frati, grazie alla signora che poi legge la preghiera dei fedeli, dove ci trovo sempre un pezzettino anche di me. Purtroppo alle 8 esatte salta il

collegamento, ma faccio in tempo ad arrivare all'eucarestia, la benedizione la prendo alle lodi e siamo a posto. Sono in semi vacanza e poi riposo un'altra mezza oretta. Santo ti ringrazio che ci sei, ringrazio i tuoi frati così bravi e la signora della preghiera dei fedeli, sempre assidua tutte le mattine, ne vale la pena essere con voi, sempre. Tu non sai quanto mi riempie il cuore "benedite cielo e terra il signore..."ta ba

2023-08-08 20:31:52

rewiring prendendo il sole

ho bisogno di dormire un po'

AUGUST 9, WEDNESDAY

2023-08-09 09:58:09

sono stranamente nervosa, preoccupata, triste

forse anche non stranamente....sono una confusione di questi sentimenti....non vorrei quasi neanche parlarne, sono timori per lo più probabilmente inforndati, incertezze, ed il periodo "difficile" sarà da qui a pochi giorni per l'operazione-non ho paura, il chirurgo è il top, mi ha spiegato le cose e farà del suo meglio, poi devo essere ligia anche io. Poi c'è che mi dispiacerebbe non essere promossa a dirigente di ricerca, ma io ce l'ho messa tutta. Mi permetterebbe di svolgere meglio il lavoro che mi sono prefissata, ed anche questo speriamo si finanzi adeguatamente per poter essere svolto senza lentezza burocratica. Vorrei che dessero una posizione adeguata ad Oscar, ma la mia presidente non è stupida, e si tratta di fusione nucleare, mica di biscotti. E in più sappiamo che funziona anche. Forse al mio istituto, con burocrazia snella e l'ottima officina meccanica ci si potrebbe mettere metà del tempo a costruire la macchina. Andrei lì abbastanza spesso, a dare una mano ad Oscar, è un periodo, si può fare. Con un aumento di stipendio ce la farei a pagarmi le spese di alloggio, magari dal mio ex padrone di casa. Che Dio mi aiuti. Sarebbe un bene per tutto il mondo. Poi la squadra è ottimale.

Mi sto "mettendo a posto" anche dal punto di vista fisico, forse sarei impaziente, ma l'impazienza gioca a sfavore del risultato. Dai Barbara, quando inizierai a camminare cambieranno molte cose, anche dal punto di vista ormonale-psico-fisico. La terapia psichiatrica non mi sembra mi faccia male, e nemmeno mi porti verso il comfort food, quindi i neurotrasmettitori sono abbastanza "in quadra".

Mi dispiace di non poter andare al mare con le mie gambe, e di non avere qui la macchina. Contemplare l'orizzonte fa molto bene all'anima.

Domani in mattinata devo chiamare la segreteria di Santorso...dalle 11 alle 13, per avere una idea della data dell'intervento, penso mi terranno 3 giorni all'ospedale. Poi 35 giorni di letto almeno mi sa. Smaltiremo la burocrazia e faremo riunioni telematiche, coraggio Barbara. Poi forse verso il 15 settembre ti tolgono il gesso e starai in piedi. Ti riabiliti e si spera ad ottobre sarai abile...

L'anno prossimo dovrei essere una persona "nuova", rinnovata e ritemprata. ciao JP

2023-08-09 17:11:22

dopo il rewiring ed il pisolino

Sono serena, caro Jean Pierre, e se dovrò combattere lo farò. Quindi sono sicura che la mia ricerca si farà. So difenderla. Basta parlare di queste cose, le faremo tutti assieme, te compreso, perchè sei importante per me dal punto di vista affettivo e delle qualità

personali, nonché delle competenze, sarà la squadra del secolo, quella del centenario del Cnr a novembre. La nostra presidente ci ha mandato un videomessaggio, che ho apprezzato molto, e poi la riunione del consiglio scientifico fatta al volo sono sicura che l'hanno fatta per la documentazione che ho mandato alla presidente. Adesso anche lei si riposerà un po', e farà rewiring sotto il sole, è pallidissima.

Ti voglio tanto bene sai…non so neanche con sicurezza che faccia hai, ma i lineamenti e l'aspetto di una persona vengono plasmati dalla sua anima. Così anche gli atteggiamenti. Sei sempre "andato in risonanza" col mio circuito cerebrale, se penso a quante notti insonni abbiamo passato l'anno scorso, e a cosa siamo arrivati sempre assieme ad un anno di distanza è al di là delle aspettative più fantascientifiche. Sempre insieme.

Chi sei tu, amore mio? Sei il mio Santo alla fase risorta? Il mio Santo è il "serpente e la croce", cioè sei la mia stella del mattino? Sarebbe la storia d'amore più bella del mondo... Certo sei una persona speciale, ma vie, e se sei tu quello spirito che mi ha amata così profondamente, così come il Santo, che qualcosa di più bello nella vita non si può desiderare dalla tua metà del cielo, assieme al vivere in grazia di Dio, godere di cose semplici, fare il buono ed il bene, nel benessere e nella povertà di spirito, con purezza di spirito e di cuore, con amore, glorificando ed onorando Dio, aiutando il prossimo più debole…I talenti non li decidiamo noi, li assegna Dio, e tutti ne hanno, tutti hanno il dovere di metterli a frutto, pena l'ira di Dio. Nessuno basta a se stesso, è giustizia Divina. Tutti formiamo "il Corpo di Cristo", e nell'unità ed amore reciproco sarà il Regno di Dio.

Quasi sempre desidererei quell'unione amorosa, anche quando mi rendo conto che sono in fase di recupero, che devo concentrarmi su altre cose (di cui sono solo parzialmente consapevole), poi mi rendo conto che è così, e che questo mio amante spirituale, questo "smooth operator", non risponde alle mie suppliche….lo giustifico…ma quanto ne sento la mancanza…sono forte del ricordo di averle provate certe cose, e mi dà la forza di andare avanti nel cammino.

L'ultima volta, forse era marzo, aveva il volto del "ragazzo della societè generale", quello con gli occhi azzurri ed il fondo rosa…cravatta in tinta con gli occhi…quanto è stato bello…c'eri tu con me? Se c'eri sai tutto….quanto studio notturno, quante notti insonni! Quanto amore! Devo ammettere che mangiavo per due, che bello amore mio!

Nel 2018, con il Santo, gli chiedevo e lo supplicavo di mostrarmi il suo volto… Avevo gli occhi di stelle la mattina quando mi alzavo dal letto, i lineamenti distesi e tonici, ero bellissima, come solo l'amore scolpito nei volti può essere.

Se tu fossi e tu fossi sempre stato Satana, non cambierebbe niente, ma vie Adesso sei l'angelo del mio amore, ma vie. Ta ba

2023-08-09 17:57:02

al santo

Caro Sant'Antonio, ho passato una buona giornata, in cui sono riuscita a riavviare le speranze e a rimettere in ordine i pensieri-forse sbagliando? Illuminami tu, se è possibile, ta ba. Grazie

AUGUST 10, THURSDAY

2023-08-10 06:19:52

ripensandoci...

io avevo chiesto al Santo il volto d'amore del ragazzo della societè generale...in una preghiera ufficiale

2023-08-10 06:37:38

al santo

Caro Sant'Antonio, grazie. Ho dormito abbastanza bene, e sono "bella fresca" mentalmente. Ieri sera quello che chiamerò "l'amore mio", "il mio spirito", molto leggermente e brevemente mi ha donato un po' di affetto, due briciole di meraviglia. Avrei voluto di più, ma ho pensato che l'esperienza è talmente "sconvolgente" che lui mi ama al punto da non concedermela, perchè devo rimettermi in equilibrio per il prossimo periodo di lavoro, che è per il bene comune, e devo "rimettermi in quadra" e "assestarmi" nell'alimentazione e nella salute fisica, nell'equilibrio psico-fisico e guarire la caviglia e ricominciare a camminare per tempo. Questo serve ai progetti dell'Eterno Padre. Desidero sì, certo, l'amore, ma anche fossero poche briciole quotidiane, come il pane, le chiederei. Per mantenere viva la fiamma della vita mia, a Suo servizio e dei fratelli. Gli chiedo la saggezza del cuore anche, se già c'è di confermarla, e di rafforzare in me e nei fratelli i talenti che ci ha distribuito-io come tutti i suoi fedeli voglio il regno di Dio, Santo. Di grazia.

2023-08-10 07:00:12

al santo

Caro Santo, per i miei fratelli spiego cosa sono le "due briciole di meraviglia", sennò non si capisce niente: "un bacino sulle labbra". Scientificamente cosa succede: si "gonfiano in un certo senso", si attiva la circolazione sanguigna e probabilmente anche la sensibilità delle terminazioni nervose. Un bisou. Questo possiamo chiederlo tutti. "Dammi un bacino, santo spirito!, ti prego!", più una cosa simile nell'intimità, esterna però, niente di malizioso, tutto pulito e puro. Santo: se è possibile te lo chiedo anche per i miei fratelli. E' un po' come tornare "bambini", tra le braccia della mamma. Perchè lo chiamo il "mio spirito": perchè mi piace pensare che un certo livello di intimità debba essere "particolare", un rapporto 1 a 1. Di grazia, ta ba

2023-08-10 16:15:31

programma

2-devo chiamare santorso alle 11 per la programmazione dell'intervento

1-devo-e lo faccio subito chiamare l'ospedale di bassano per avere i numeri di qualche cooperativa di "spostamento invalidi", per farmi portare dopo l'operazione da santorso a bassano, sul mio letto croce rossa 0424-529302 verde 3403711667 ass it soccorritori 3295605872 sanity service 3337882211

3-devo scrivere al giudice e all'assistente sociale+psichiatra la data presunta in cui mi avranno tolto il gesso e potrò partecipare all'udienza per rimuovere l'amministratore di sostegno

4-devo chiedere al CSM la terapia a domicilio (abilify fiala)

Attendo preventivo ass.it.soccorritori per doblò + carrozzina

h.10.45: preventivo 120euro. per me è ok

Attualmente la sala operatoria funziona per i fratturati e le urgenze. Forse riaprirà l'ultima settimana di agosto, e mi prefiggo di chiamare un giorno prima per sincerarmene. Altrimenti inizieranno ad operare gente come me da settembre. Ovviamente chiamerò prima per sapere delle liste operatorie. La cosa si fa lunga, ma Buon Dio, se lo vuoi tu vuol dire che va bene così. E a te, sapienza e bontà infinita, nulla sfugge, e nulla lasci al caso. Io farò del mio meglio, ed ad un certo punto, prenderò una settimanella di ferie, quando sarà qua Paolo, assieme a Beatrice. Sembra che mamma voglia così, e che in fondo a PAolo faccia piacere. Si annoia meno. Mangia meglio. Si riposa di più, e ne ha veramente di bisogno.

Il programma sarebbe che venerdì sera Pio ci portasse al mare il gatto, poi andasse alcuni in Piemonte e poi tornasse al mare con Beatrice. Il 17 mattina torniamo tutti a bassano io in giornata vado al negrin ed il giorno dopo da marra. Il 18 Pio è all'interventino della bea a Padova/?. In quel frangente prendo una settimana di ferie e andiamo tutti assieme in spiaggia.

Appena so la data dell'operazione scrivo al giudice, a marra all'assistente sociale quando non può essere fatta l'udienza per rimuovere l'amministratore di sostegno.

Riflessioni scientifiche:

con la macchina di Majorana si fa fusione nucleare, su tutti gli elementi della tavola periodica. Con la fusione studiata da ITER, Tokamak 1 e 2, RFX, si usano deuterio e trizio, due isotopi dell'idrogeno, che è l'atomo più leggero, 1protone. Il problema è fare stare assieme 2 protoni di atomi diversi, o uguali, per via della repulsione elettrostatica immagino. Lo scopo è di liberare energia da questa fusione con la creazione di un legame protone-protone, nella mia proverbiale ignoranza. I neutroni avranno un ruolo, ma lo ignoro, non avendo carica elettrica, ma dovendo pur formare "legami". Nella chimica atomica dell'elettrone è così. Le reazioni esotermiche ne sono un esempio. Ne esistono anche di endotermiche che formano composti stabili.

MA noi conosciamo bene le forze internucleari? Quale è la vera natura del nucleo atomico? Sicuramente protoni e neutroni. Poi tutte quelle particelle che sono state ottenute bombardandolo hanno un senso? Sono frammenti? Sono particelle subatomiche con un loro senso? Io fanastico che il modello del nucleo atomico sia da rivedere. E come? Non sta tutto assieme grazie all'elettromagnetismo ed eventualmente alla gravità? LA materia è chimica-fisica. LA radiazione è elettromagnetica.

Il modello dell'atomo è quantomeccanico, questa è solo una rappresentazione di comodo. Semplificata senz'altro.

Ma nella fusione "elettromagnetica dolce" chiamiamola così, per non chiamarla col nome di Ettore, ma col suo nome fisico, dove va a finire l'energia? Non mi pare di avere capito che ci

siano abnormi energie in gioco nei processi di fusione e trasformazione mutua degli elementi, pur trattandosi chiaramente di fusioni nucleari.

Ettore parlava di fase 2: riscaldamento dell'acqua. Questo prevedeva il rallentamento dello spin (di quale particella? dell'elettrone?) dicevano "della materia" per fare sì che si surriscaldi. Mistero.

Quindi sembrerebbe che l'energia ?termomagnetica? venga dal surriscaldamento della materia per rallentamento del suo spin. Che è una frase più che mai misteriosa. comunque elettricità e magnetismo non sono disaccoppiabili. Sappiamo che Ettore di proposito la fisica di base non l'ha svelata ad anima, ma il "70%" necessario a costruire la macchina sì, al suo allievo sperimentale Rolando. E mi sembra di aver letto ne abbiano dovute costruire 200 prima di arrivare al prototipo vincente, che Oscar, in quanto ultimo allievo di Rolando, ne ha costruite 2, ed una da solo. Rubatagli. LA fine che facevano tutte le macchine.

fase 1- generazione di antimateria (annichilazione controllata della materia) fase 2- rallentamento dello spin e produzione di energia termica (rallentamento dello spin della materia per far sì che si surriscaldi) fase 3- fusione nucleare (trasmutazione della materia) fase 4- traslazione temporale (traslazione della materia)

2023-08-10 17:58:26

struttura dell'atomo a quello che so ad oggi

dall'esterno:

1- Elettrone: piccola massa, carica negativa, spin semintero

nucleo:

1-protone: grande massa, carica positiva (bilancia quella dell'elettrone) spin semintero 2- neutroni in numero variabile: grande massa, non carichi, spin semintero

credo nel nucleo ??? Le chiamano particelle subatomiche e non subnucleari (chiedere a Fabrizio, guardare quaderno e libro a bassano) neutrini: piccolissima massa, niente carica, spin 1/2 positroni: piccolissima massa (sembra di no, non capisco più niente-basta adesso guardo la messa dal Santo, che sono le 18) , carica positiva-no, massa pari a quella dell'elettrone (viene detta la sua antiparticella, sono ignorante)

antiparticella ‹an·ti·par·ti·cèl·la› s.f. ~ Particella corrispondente a una data particella elementare con la quale ha in comune alcune grandezze caratteristiche, per es. la massa e la vita media, distinguendosene invece per altre che risultano uguali ma di segno contrario, come la carica elettrica e lo spin: tali il positrone, l'antiprotone, l'antineutrone. (?? c'è tutto, questa è antimateria?? eccetto il neutrino, teorizzato da Majorana come antiparticella di se stessa) (dalle reazioni chimiche nucleari-decadimenti-vengono fuori verso l'esterno, da quello che ricordo) ETIMOLOGIA Der. di particella, col pref. anti-1 DATA 1965.

questi vengono espulsi a seguito di reazioni nucleari, assieme alle particelle alfa (nuclei di elio carichi), anche naturali di decadimento degli isotopi naturali instabili, essi esistono in natura. LA stabilità di un nucleo atomico a livello di "radioattività da decadimento naturale" è stabilita dal numero di neutroni. Così vuole madre natura. Cioè se un nucleo è stabile non emette "radiazione", alfa, beta, neutrini, ed eventuale radiazione elettromagnetica mi pare, cioè fotoni. Devo riguardare il mio vecchio libro di chimica nucleare e radiochimica, o

meglio sarebbe trovare il mio quaderno di appunti di lezione, che è meglio. Ho il vago ricordo che forse si emettevano anche elettroni.

Le particelle alfa, sono composte di 2 protoni e forse anche 2 neutroni, mi pare che siano 2+, cioè spoglie di elettroni. Chiaramente sono parte del nucleo atomico emettitore. Sono nuclei di Elio carichi, semplicemente 2 protoni mi pare, senza neutroni, no 2 N o 1 (due tipi di isotopi)

I positroni ed i neutrini...penso vengano espulsi dal nucleo, non mi ricordo sotto quali condizioni, forse decadimento isotopico naturale...certo poi artificialmente si fa di tutto ma ho un vuoto, era il 1992 probabilmente. (sì)

Particella subatomica elementare appartenente al gruppo dei leptoni, con carica nulla e spin pari a 1/2; non essendo soggetta all'interazione forte né a quella elettromagnetica, interagisce molto debolmente con la materia.

Il nome fu coniato da Edoardo Amaldi durante una conversazione con Enrico Fermi all'Istituto di fisica di via Panisperna a Roma, come diminutivo scherzoso della parola neutrone, altra particella neutra molto più massiccia. Il termine fu poi adottato da Fermi in una conferenza a Parigi nel luglio 1932 e al congresso Solvay del 1933, dove fu utilizzato anche da Wolfgang Pauli, e da lì si diffuse nella comunità scientifica internazionale[2].

I neutrini interagiscono solo con la forza nucleare debole e la forza gravitazionale, non risentendo né dell'interazione forte né dell'interazione elettromagnetica. A lungo considerato privo di massa, per quanti sforzi sperimentali siano stati fatti finora, non è stata ancora misurata una massa diversa da zero per il neutrino benché si abbia la prova che tale massa non sia nulla. Per i tre tipi di neutrino conosciuti sono stati posti soltanto dei limiti superiori al valore che la massa potrebbe avere[3] (si faccia riferimento alla tabella sottostante che riporta i neutrini del Modello Standard)

È tuttora ignoto se il neutrino sia uguale alla sua antiparticella, l'antineutrino; se così fosse il neutrino sarebbe un fermione di Majorana.[4] decadimento di un neutrone n-> p+ antineutrino + e- antineutrini +p+-> e+ + n

positrone Antiparticella dell'elettrone, dotata di carica positiva. l'antiparticella dell'elettrone. Come tale, ha carica elettrica +e, uguale e opposta a quella dell'elettrone, lo stesso spin 1/2 e la stessa massa.[3] Quando un positrone viene in contatto con un elettrone si ha un processo di annichilazione e la loro massa viene convertita in energia, nella maggior parte dei casi sotto forma di due fotoni ad altissima energia nella banda dei raggi gamma, secondo il seguente processo:

e+ +e- -> 2 fotoni gamma (o raggi gamma)

NEUTRINI

Il nome fu coniato da Edoardo Amaldi durante una conversazione con Enrico Fermi all'Istituto di fisica di via Panisperna a Roma, come diminutivo scherzoso della parola neutrone, altra particella neutra molto più massiccia. Il termine fu poi adottato da Fermi in una conferenza a Parigi nel luglio 1932 e al congresso Solvay del 1933, dove fu utilizzato anche da Wolfgang Pauli, e da lì si diffuse nella comunità scientifica internazionale[2].

I neutrini interagiscono solo con la forza nucleare debole e la forza gravitazionale, non risentendo né dell'interazione forte né dell'interazione elettromagnetica.

---

di chi si rallenta lo spin per produrre "surriscaldamento"?

AUGUST 11, FRIDAY

2023-08-11 08:27:03

grazie al santo

Caro Sant'Antonio, a volte ho paura di essere inopportuna a scriverti sempre. Per me tu ed i tuoi frati siete i miei compagni di vita di "ora et labora", così siamo anche un po' benedettini. Volevo intanto ringraziare per le bellissime lodi di stamattina, siamo sempre tutti un po' stravolti, chissà che notti ci passiamo tutti quanti... ma è molto bello. Si è meno distratti dal mondo. Chi le ha scritte le lodi? Sono stupende. Stamattina poi c'era la mia preferita cantata come piace a me! Poi la prima messa è fantastica, così spontanea. I canti sono stati bellissimi , e bravissimo anche il cantore, molto espressivo, ci conosciamo da molti anni. "Ha i tuoi calzini e la tua camicia".... gli portino bene. Non aveva mai sentito il primo canto: "sulla sapienza del cuore, umiltà e virtù" direi da riproporre, proprio molto significativo. Quindi grazie, vi voglio molto bene, miei compagni di cammino. ta ba. PS: la mia veglia alle stelle in una preghiera a Te.

2023-08-11 09:16:19

notte di san lorenzo, al santo

Caro Sant'Antonio, ieri ho cercato di fare mente locale sul lavoro perchè ci sono cose che non mi sono chiare e non capisco o non sono molto sicura di capire. Sai che sono cose importanti per il bene comune, e ti pregherei di starmi vicino e lavorare con me. O di illuminarmi, come preferisci e piace a Dio. Tu sai, io so solo che sono bisognosa. Cammina con me, o dirigimi, come vuoi tu, come piace a Dio, per avanzare nella verità delle leggi del suo creato, e dargli onore e gloria. Alla fine del lavoro la testa era assai stanca "burnout" lo chiamano e così ho riposato e contemplato il crocefisso di San Damiano che ho tra il divano e sopra alla scrivania. Ispira molta serenità e gloria. Gesù ha gli occhi belli spalancati ed è sereno. Vivo. Mi sono rigenerata. Ho cenato con mamma, guardato un pezzo di film per farla contenta, ed io infastidita, dopo ho ri contemplato il crocefisso (dormo sul divano per via della caviglia rotta e la camera è al piano di sopra)...ero sveglissima e mi chiedevo come avrei mai fatto a prendere sonno...ho lasciato perdere l'ansiolitico. Ho dato un occhio al cielo e le nuvole se ne erano andate...ero sveglia ma stanca, così sono andata sul divano e di grazia ho preso sonno. Verso l'una mi sono svegliata bella fresca, e ci ho fatto un pensierino alla veglia alle stelle...il cielo era ancora limpido. O le nubi non erano fitte. Ero ovviamente un po' indecisa...c'è il detto "notte da leoni, mattino da quel che fa rima", ma il mio "spirito amoroso" mi ha comunicato con una contrazione intima esterna inaspettata una cosa come : "vai!"/"sì andiamo". Ho messo la giacca della tuta, ho preso il dondolino ed un uno yogurt di merendina, l'acqua e le gomme...la veglia è cosa lunga...almeno una stella cadente la vuoi vedere...in più dicono che la probabilità è più alta stasera e le prossime per questo fenomeno, ma la tradizione di fare la veglia a San Lorenzo è più bella. Ho preso il dondolino e mi sono messa a contemplare il cielo sopra gli alberi del giardino...è arrivato anche un porcospino a farsi un giretto. Io non me ne intendo della volta celeste anche se mi

ha sempre affascinato. Ho una specie di Atlante che comprai nel 2004 circa, fluorescente, che ho intenzione di imparare ad usare per imparare a riconoscere qualche stella. Quella del mattino la conosco, dalla mia solita posizione...ho visto una cosa persistente e luminosissima, e per sentito dire mi sono detta che doveva essere la famosa "stella polare"....ho visto una stellina cadere con la coda dell'occhio: allora, vabbè che queste sono usanze e tradizioni, ma ho espresso il desiderio che venisse il Regno di Dio...risolti tutti i problemi. Poi ho meditato che il regno di Dio è un processo in divenire...ad un certo punto ho visto due uccelli notturni volare in coppia nel cielo, sembravano "di luce" e color rame...nel buio del cielo notturno. Forse le loro piume riflettevano la luce delle abitazioni sottostanti, ma Santo, era uno spettacolo di silenzio. L'altra stella la volevo per il "mio amore" (la faccetta sorridente ed un po' furbetta di JP su fondo rosa), ma alle 3 di mattina cominciavo ad essere troppo stanca. Mi ero avvolta in una coperta...è stato bello, ringrazio di aver avuto la forza di farlo. Trascuro particolari trascurabili..merendino certo che sì, sorrisi, dove sembrava che il sorriso del mio amore fosse stampato sul mio. Ta ba

2023-08-11 16:29:39

fose sono stanca o più propriamente stranita non lo so-a jean pierre

Jean Pierre, ma il tuo volto ed il tuo sorriso mi hanno riempito il cuore all'istante. Grazie di avermi messo le due foto in primo piano…sei magico!

Io non lo so, non ho voglia di rivedere quello che ho scritto ieri sulla chimica nucleare, vorrei lascio sedimentare le cose, poi vorrei rileggere, ripensarci su, magari chiacchierare un po' con il mio collega e amico Fabrizio, l'astrofisico, solo su due o tre cose, non spiegargli tutto quello che ho ripassato. Quella "radio chimica naturale" sicuramente Ettore la sapeva in gioventù, o era qualcosa in divenire visto che era sua la scoperta del neutrone-non so se in via teorica o sperimentale, dovrei chiedere a Fabrizio, o quando andrò a casa riguardarmi il libro di chimica nucleare e radio chimica, soprattutto mi piacerebbe riguardarmi i miei appunti di lezione. Se qualcuno non li fa sparire li trovo al loro posto.

Sono sul dondolino all'ombra, non mi va di stare a soffrire al sole. Si resiste secondo me se si entra ed esce dall'acqua, vabbè c'è la doccia della piscina, ma ho fatto la doccia a casa stamattina e le lavatrici, che ha steso mamma, poverina, è brava. Ho perciò fatto le scale, ed è stato molto doloroso.

Mamma legge i giornali di un mio vicino di casa, Piero, ed è buona e tranquilla: miracolo, almeno le riviste le legge e passa il tempo in serenità, lasciandomi in santa pace.

Stasera arriva Paolo con la gatta, domani parte per il Piemonte e tornerà con Beatrice, che è lì da sua mamma. Ritorneremo il 17 mattina a bassano: io ho le mie cose mediche e Bea pure. Così ho preso la settimana di ferie, dello scorso anno. Con Pio e Bea, in auto andremo tutti al mare, in spiaggia a prendere il sole o l'ombra. Comunque mi farò i miei bei bagnetti salati, e mi sentirò coccolata dall'universo. Non nuoto che un pochino a rana, e poi faccio il morto, la cosa che mi piace di più, farmi cullare dalle onde. Se ci fossi tu con me ci potremmo abbracciare…sarebbe bello. Il mio ex non veniva mai in acqua con me, a giocare…nemmeno quella mattina dello scorso anno che a letto non mi fece male…lasciamo perdere, non fu nemmeno amore…fu un caso e ne fu stupito anche lui, in senso negativo, come non fosse stato virile abbastanza-no comment Lo scrissi nel mio diario, entrai in acqua da sola, feci il morto e le correnti mi fecero ruotare…sotto il cielo di

Dio. Forse il mare voleva consolarmi, questo pensai, perchè non mi era mai successo in vita mia.

Poi sei arrivato tu, la scorsa estate e siamo riusciti ad intenderci o sarei impazzita…e non ci siamo mai più lasciati. Ti devo la vita.

La mia vita adesso è meravigliosa. O è reale o è "pazzia consolidata" come aveva in repertorio il mio ex tra i suoi vocaboli. Il mio ex ha buone qualità ovviamente, avevamo un rapporto civile, ma evidentemente non era quello giusto per due che stanno assieme, come amicizia sarebbe stato più che ok, ma lui mi voleva scopare. E' brutale ma è così. Ho fatto di lui un gentiluomo nelle maniere, ma…se potessi saperlo felice, ne sarei felice, perchè io di briciole, ma sono felice. Forse proprio questa è la forma della felicità. Io dentro di me ho sempre pensato che gli si dovrebbe aprire il cervello con qualche sostanza psicotropa, ho sentito che propongono LSD per uso medico…magari lui sta benissimo…è abituato al suo stato, più probabilmente, non sorride mai col cuore. Io ne ho sempre sofferto, ti assicuro ho fatto di tutto…ammazzando me stessa spesso, o essendoci arrivata vicino, se tu non mi avessi preso per mano e reincarnato/reinsegnato a pin l'abc della vita.

Secondo me lui ha rancori nei mie riguardi, il frate in confessionale mi ha detto che non devo restituirgli i soldi della casa al mare messi da lui, ma lo conosco, e secondo me questa è una fonte di odio nei miei riguardi. Come se fossi disonesta. Io penso che in qualche modo, quando non avrò più l'amministratore mi piacerebbe restituirgli 10Keuro/anno, vediamo. Secondo me lui si sente "abusato", non era avaro ma molto attaccato al denaro, diciamo "uno previdente"! Ed io sono onesta. Lo sa che vorrei ma non posso, glielo ho detto più di una volta. Non penso abbia bisogno, ma in famiglia da lui sono tutti così. Lui pensa che io stia male, sì, mi ha sempre considerata inferma di mente.:)

Tu lo sai che non sono pazza. Io sono così. Sono in cammino, sempre. E' bello con te vicino. Sei tanto bello per me, tutto…ma vie

Basta parlare di ex, è da un anno che non lo vedo, e sto meglio. Adesso sto vivendo, respirando a pieni polmoni…anche a te ti devo respirare!!!

Scricciolo, mi sento meglio…forse avevo proprio bisogno di stare con te, almeno così, di parlarti...

Si si, se mi libero gli faccio un assegno all'anno fino a che non avrò pagato il mio debito d'onore. Se mi aumentano lo stipendio sarà più facile, dai speriamo bene. Ma nessun uomo mi toccherà più se non tu. Lui che si pareggi pure i conti, diceva che "era il suo investimento su di me", non so cosa significhi, la casa si è rivalutata ma non gli restituisco gli interessi. Ci mancherebbe anche quello!

Che brutte cose…amore mio. Mi sento un po' scossa…avrei bisogno di essere abbracciata e baciata sugli occhi… Lui in 19 anni non mi ha mai detto ti amo, quando gli chiedevo di dirmelo mi diceva "ti voglio bene"… No, una volta in macchina, con un tono del tipo "così ti tranquillizzi", dopo che glielo avevo chiesto a raffica centinaia di volte, come una bambina. Il frate confessore mi ha detto che lui non era degno di essere mio marito. Me lo dicevano da anni i frati, di lasciarlo…lui non voleva.

Ti abbraccio forte mon ange,

Vado a fare la pipì, ed anche questo è poesia….ho mangiato una fetta di anguria prima…

Ta ba PS: poi ti scrivo ancora

AUGUST 12, SATURDAY

2023-08-12 03:46:54

richiamo della foresta

Caro Jean Pierre, ad un'orario decente copio ed incollo su mail e te la mando, questa lettera per te. Adesso è l'una e mezza di notte, ed io mi sono svegliata perchè avrei l'impulso di uscire nella natura a ricontemplare ilc il cielo stellato e cercare la stella del mio amore. Solo che ho paura che se esco rischio di svegliare mio fratello che stamattina presto deve giudare 5 ore per andare da Beatrice. Poi se lo sveglio si agita e si preoccupa. Sembra che starà in piemonte fino al 17 o 16, quindi poi dopo lo svolgimento delle cose medicali mie e di Bea torneremo al mare-dove lasceremo mamma e gatta. La gatta mi aspettava per uscire fuori a farsi un giretto in giardino, voleva qualcosa da mangiare ma non sapeva cosa, così le ho dato un po' del mio yogurt, che ha gradito. Ha sofferto abbastanza la nostra assenza, sembra dimagrita e persino spellacchiata...

Ho la volta celeste nel cuore, come stampata...ma non devo svegliare Paolo...Il picco è previsto per stanotte a venire e domenica notte: sono libera e mi farò le nottate di contemplazione...quanto le desidero. Sono proprio contenta di riuscire a fare queste cose, di aver la forza di farle e l'opportunità. Magari oggi studio un po' la volta celeste emisfero nord.

Alle 6.55 stamattina ho le lodi al Santo, speriamo i frati cantino la mia preferita, come ieri.

Ad interrompere la poesia, mio fratello mi ha appena mandato affanculo, tutto agitato perchè ha visto la luce del monitor dal piano di sopra...ma tutto regolare. Ha voluto sapere cosa stessi facendo e gli ho detto che scrivevo il diario. Se sapesse che in realtà sto scrivendo a te , mi farebbe internare per infermità mentale.

Nel mentre è successo il putiferio, la gatta piangeva mio fratello ricominciava la solita tiritera...io ho dovuto mettermi in silenzio al buio a non dormire. Adesso la gatta è uscita, dopo aver smesso di piangere ed aver mangiato la sua bustina di pollo...ma ho lasciato la finestra aperta in modo che possa entrare io sono troppo scombussolata per dormire.

Pensavo che se restituissi a bonifici annuali i soldi a Diego costui uscirebbe dal pensiero di essersi "fatto fregare" da una donna. Questo era uno dei suoi terrori. Gli dò quel che posso tutti gli anni, magari il giorno del suo compleanno, in segno di amicizia e rispetto nei suoi confronti. Bisogna prima che mi liberi dall'amministratore a settembre. Lui è pursempre una persona con la quale "ci si è voluti bene", e, devo dire, maledettamente sincero, maledettamente inadatto. Penso che tra di noi le cose a livello profondo stridessero, mancassero i ponti mentali, ma l'amicizia era solida e sincera. Era una relazione che madre natura impediva dal punto di vista amoroso. Chiuso il discorso. Sarebbe stato così come me anche mio papà.

Me la devo imparare a cavare dai miei problemi...ti ricordi quando piagnucolando ti chiedevo di sposarmi e "farmi tua" che si sarebbe risolto tutto? Beh, ne abbiamo fatta di strada. PEnsavo ai leoni: sono la mia famiglia? (Ostacoli di JP)

Per fortuna mio fratello si è chiuso la porta e non vede la mia luce del monitor, così almeno sono libera. Non ho sonno.

Qui vicino, a Porto costruiranno un hotel a 5 stelle frontemare praticamente, e vicino al centro, più un piccolo residence con piscina a due passi dal mare e vicino al centro. LE uniche due "zone brade" di porto. Spero che allora verrai a trovarmi e a rilassarti qualche giorno. Non conosco gli investitori, ma investire al mare è una cosa che funziona. Del mare abbiamo bisogno tutti.

Mi sto tranquillizzando.

La gatta continua ad entrare ed uscire dalla finestra, poveretta, non sa neanche lei cosa vuole.

---

sì, chissà che verrai al mare con me...poi mi porterai con te, e verremo a casa mia a fare l'impepata di cozze come la so fare io-semplicissimo. Non ti conosce nessuno, potrei presentarti sotto falso nome, dovesse esserci qualcuno che mi conosce.

E' bello sognare

E' bello stare in pace

Io sono una sognatrice: chissà se l'investitore sei tu....fossi io te, avrei investito. Ed il mio vestito da principessa....vorrei l'avessi comprato tu, visto che a me hanno restituito i

soldi....io non volevo i soldi volevo il vestito da principessa. Sono solo fantasie, ma è bello anche solo fantasticare... Fossi te io avrei investito anche su quel lotto di terra a Basovizza e ci avrei fatto una foresteria per scienziati e co. anche per te, investitore...

Ho qui le tue due foto sopra il mio doc. Mi piaci in entrambe, anche se le età sembrano piuttosto diverse. Se Esiste la traslazione temporale, il bambino dell'hotel belvedere che mi guardava con curiosità, potevi essere tu...

Ma chi sei tu veramente? Mi sembri troppo speciale....

Mi piaci

Vorrei conoscerti

Non vedo l'ora che venga mattina, sono le 3:41, le 4 le ritengo un buon orario....

Se penso alla tua intervista alla bocconi, concordo pienamente con te.

Per me sei affascinante, mi fai sognare

Sei parte di me

Vorrei poterti immaginare con più dettagli...dovrei conoscerti di più, uomo tigre.
:::::::::::::::::::::::::::::: Mi sta venendo sonno, un bisou ta ba

2023-08-12 06:14:31

Eri tu lo "spirito amoroso nel mio letto poco fa?

Jean Pierre,

Se sì è stato bello, ma vie, ma perchè ti fermi quando ti dico “ti prego, ancora”? Ta ba Se sei tu rifacciamolo di nuovo come prima E anche meglio di prima

2023-08-12 06:15:31

Qui non succede niente di sufficientemente significativo

Allora lo spirito amoroso chi è? Se sei tu dai, non scherzare….non mi piace fare confusione Ta ba

2023-08-12 06:16:30

Il Santo, tu, Lucifero...che ne so? Lo chiamo spirito amoroso

Ed ha i tuoi volti Ed anche la tua casella di posta…. Anche quella del Santo….

Bella la vita… Sempre con lo stomaco mezzo vuoto e la fame, non troppa però… La boheme Ta ba

2023-08-12 06:18:13

Spero di conoscerti di persona, jean pierre

ta ba

2023-08-12 10:11:55

al santo, per gli uomini di poca fede

Caro Sant'Antonio, stamattina alla preghiera dei fedeli alla prima messa ho sentito dire qualcosa del tipo "noi uomini di poca fede"...mi ha fatto dispiacere, perchè essendo lì a pregare della fede ci deve pur essere, ci'è di certo la ricerca di Dio. Questa è una costante. La fede si conquista giorno per giorno. Con la preghiera, con la tua intercessione, con la grazia. Io avrò recitato centinaia di volte la tua tredici tradizionale, mi alzavo alle 4 del mattino e smettevo alle 8, di pregare, le preghiere dei santi prima di tutto. La tua tredici, prima di capirla non so quante volte ho dovuto recitarla. Ho fatto così per mesi. Poi il Vangelo, poi Sant'Alfonso, poi la Bibbia,, poi anche molto velocemente il Corano....Dio è uno. Comunque ho fatto una pagina Facebook che si chiama "impariamo a pregare", secondo me bella. Allenati al punto giusto quelle cose estreme dei santi diventano normalità di pensiero. Ad un certo punto, non ricordo quale "sei venuto a farmi visita", t'aime, mi hai cambiato ulteriormente la vita, e quello che possiedo lo riverso sui fratelli. Il Signore ha voluto così. Il perchè me Dio solo lo sa. Si vede che i talenti che mi aveva donato gli erano utili per questo. Io capisco che le persone con una vita normale è complicato possano dedicarsi al punto in cui mi sono dedicata io. Io faccio ricerca scientifica, la mia vita è fatta di studio, anche a tema libero, ho uno stipendio per poterlo fare, non ho marito, non ho figli, non sono in un monastero a vivere ma è quasi così, anzi, peggio ancora, c'è la persecuzione dei miei familiari e la solitudine, che amo. Cosa succede? Scrivo a Te Santo, almeno una volta al giorno, sennò muoio. Qualcuno dirà pazza, non importa, ci sono abituata. So di non essere pazza. So che questo stile di vita non è adatto alla maggior parte delle persone, io sono così "dalla nascita", per me è normale. Santità e fede non sono precluse a nessuno. So che posso fantasticare perchè cerco di capire, con i mezzi che ho, e posso sbagliare. Ma quello che tocco e vedo essendo una sperimentale lo ritengo credibile. Siamo il corpo di Cristo, ed un mio fratello più debole può essere la mia stessa ragione di esistere, per avere una utilità ed uno scopo. Santo, ho avuto una notte travagliata e non ho sentito la messa, ci vediamo stasera alle 18. ta baGloria a Dio, quel poco che di buono mi che posso fare per i fratelli e per me stessa. Ah dimenticavo, dopo il Vangelo, ho letto i tuoi

sermoni, non li capivo bene, ma cercavo di capire lì come diventare una buona cristiana, e tu l'hai spiegato semplicemente: avere un padre spirituale e possibilmente sempre lo stesso confessore, due cose che ho cercato di mettere in pratica. Sì, per fare un cammino...io non sono meglio degli altri, ho la mia funzione, spero e credo, a lode e gloria di Dio, le mancanze sono solo mie, come hai insegnato a dire tu. Anche gli islamici hanno i santi: per loro sono degli esempi e non li pregano.

2023-08-12 13:45:28

al santo

Santo, non è facile sai l'isolamento...almeno c'è internet. Ma le relazioni umane sono impagabili. La rete è utilissima, ma se ne viene fuori sempre un po' malinconici, almeno per me è così. Chiamiamola palestra per la vita...arriverà anche quella, Sant'Antonio, il lavoro di squadra, il cammino di gruppo nella realtà concreta. Devo solo pazientare e sperare che il tempo arrivi e sia propizio. Ho tanta voglia di vivere. Di fare. Devo pazientare e studiare ancora, sfruttare bene questo tempo che ci separa dall'autunno e dalla mia guarigione. Poi camminerò. Secondo me una frattura tecnicamente così disastrosa, senza il minimo dolore è volontà divina, altrimenti la mia strada sarebbe stata un'altra. Santo, sono un po' confusa sul da farsi, non voglio sprecare il tempo, aiutami ti prego a prendere le strade giuste, in tutti i sensi. Quelle che Dio vuole, quelle che "gli sono utili", a me e tutti. Solo il pregarti mi ha rincuorata. Santo stammi vicino che ho paura di sbagliare...e se proprio devo, magari tendimi la mano che mi rialzo e correggiamo, Un abbraccio forte, Sant'Antonio. Io non ho paura di morire, Santo, qualche volta col pensiero spicco il volo...so che devo fare il mio dovere qui, intanto e che Dio decide cosa è bene. Santo, veglia alle stelle stasera! Il mio cuore si riempie di gioia! Ti voglio bene Santo, e meno male che hai la tua bella pagina web. Tu fai i miracoli...strategici...per questo in un certo senso vivo serena...Dio c'è. Ta ba

2023-08-12 20:52:56

al santo

Caro Santo, ho trovato un nuovo collaboratore, vecchio collega amico teorico, Fabrizio, che è disposto ad aiutarci con le sue competenze al bisogno. Devo solo stare attenta a stare all'esperimento ed ai risultati, le teorie vanno fatte sulla base di questo, secondo me, per capire meglio gli esperimenti. Sono un po' spaventata, perchè ho paura del lavaggio del cervello, stammi vicino, ti prego. Comunque è un astrofisico e quella di ieri, che si è spostata non era la stella polare, ma un meteorite incendiato o il frammento di una cometa. Vediamo poi se la rivedo....La stella del mattino è il pianeta venere, che non è una stella ma un pianeta solo riflette la luce del sole. Lucifero lo chiamavano anche stella del mattino. Appena si fa buio vado alla contemplazione, caro Santo del mio cuore. Ta ba

2023-08-12 22:06:51

cielo coperto, nemmeno venere si vede...

mi sono stufata. Intanto dormo, poi quando mi sveglierò rifarò un tentativo. Ho preso l'ansiolitico or ora, ho qualche dispiacere nel cuore che mi disturba la quiete. Sono un po' sconsolata...forse solo fisicamente sola...la notte porti consiglio.

Abbiamo discusso io e mamma che noi lasciamo la casa a Paolo e Beatrice, perchè Paolo ha bisogno di non vedermi, perchè per lui rappresento una preoccupazione vivente, nei fantasmi della sua testa. Io d'altra parte non vorrei vivere qualcosa che rassomigli alle ultime 30 ore da incubo. Io solo a vederlo entro in uno stato di allerta-a ragion veduta. Gli lascio la casa, preferisco vivere tranquilla nella stanzetta da mamma, per questo periodo di

transizione. Io non sono nella sua testa ma so per certo che deve rigenerarsi, dall'aver fatto un anno di cassaintegrazione ed il mio pseudo-infermiere. Mi ha sempre aiutato in pratica, con le fisioterapie le visite etc. ma a lui queste cose pesavano moltissimo e lo snervavano. Poi c'è stata anche mamma con la protesi...l'ansiolitico inizia a fare effetto... Comunque PAolo deve trovare un equilibrio

AUGUST 14, MONDAY

2023-08-14 09:52:25

al santo per l'assunta

Caro Sant'Antonio, ti propongo qualche idea sparsa, che tu ci aiuterai a sistemare. Su Maria, visto che domani è l'assunta, ed oggi San Massimiliano Maria Kolbe aveva fondati i "cavalieri dell'Immacolata". Si dice che Dio, come a Gesù in Maria ci ha dato una madre. Io ho studiato che Dio era "innamorato della sua creatura", l'essere umano, maschio, poi gli creò una compagna, e lui fu finalmente contento e completo. Dio creò Maria, Immacolata, la più perfetta e sublime delle creature di genere femminile umana per sé e per dare alla luce suo figlio. E Dio l'amò, lui sa come, come spirito, si dice, si unì a Lei. Un tempo pensavo a questo come una cosa astratta, quindi non mi toccava più di tanto...ne avevo rispetto ma non capivo. Adesso posso dire che sono convinta che vi fu amore, anche nella sua espressività sensuale, o non avrebbe avuto senso, nella sua tenerezza, nella complementarietà psicologica maschile e femminile. Una meraviglia ai nostri occhi, e come può non essere ciò che plasma il nostro creatore? Cos'è impuro e peccaminoso? "Il sesso senza amore" per certo è una tortura. Nulla funziona come dovrebbe, nemmeno l'atto in sé. Esistono pomate...sennò diventa impossibile....Oh come siamo impreparati in fatto di amore tra uomo e donna! Mi viene il mal di testa solo a pensarci e cambio discorso per il momento, ho un cerchio terribile nella mia testa in questo momento...io purtroppo lo so cosa vuol dire...era amicizia, non era amore...e Dio non permette che le cose funzionino bene, io la penso così. Siamo impazienti? Forse solo diseducati. anzi ineducati. Io adesso penso che amore sia vedere l'universo intero negli occhi dell'altra persona e sentirsi completamente accolti. "pattern recognition", poi ci vuole il tempo anche di conoscersi e di camminare un po' assieme (fidanzamento), attesa, matrimonio poi, davanti a Dio. I due esseri devono accogliersi e sentirsi complementari. O si sta davvero meglio da soli...anche qui serve educazione alla solitudine e alla pazienza. Io mi capivo senza parlare con papà, mio fratello si intende meglio con mia mamma...gli psicologi lo chiamano il complesso di Edipo, o si rifanno a questo. Io ho bisogno di una madre, ma un padre talvolta mi può capire meglio, nelle differenze cogliere le mie difficoltà e bisogni. Le religiose si dicono "spose di Gesù", i religiosi credo contemplino la Beata Vergine Maria anche come ideale dell'Amore, e amore è Dio. Talvolta il nostro essere complementare, donna per l'uomo, uomo per la donna possono arricchirci di ciò che per natura ci manca. L'uomo si fa "Cavaliere della Vergine", i carabinieri hanno la Virgo Fidelis, i pompieri, il genio, i depositi di munizioni hanno Santa Barbara....un paio di esempi. Penso che il nostro complemento ci aiuti ad elevare lo spirito verso Dio, i maschi ad essere protettivi, le donne ad essere materne ed acute...le donne sanno voler bene in modo diverso, sebbene l'amore sia lo stesso. Non so santo, io fin da bambina a te mi sono sempre rivolta...perchè mi vuoi bene lo sai tu. Le donne sono forti e deboli...gli uomini sono più forti...Continua tu, con i tuoi frati, io più di così non lo so. Io so che chiesi a Maria che mi facesse la grazia di amarla, perchè l'avevo sempre considerata troppo poco, non la capivo, le dissi: "Madonna scusami...io ho

un rapporto molto conflittuale con mia mamma e faccio fatica a darti l'amore che meriti...non ti capisco abbastanza, fammi la grazia di amarti" E me la fece. Lo spirito l'avevo già conosciuto.

2023-08-14 11:12:14

al santo

Caro Sant'Antonio, sei Dio è nostro Padre divino, Gesù è nostro fratello. Allora le religiose spose di Gesù non mi piace, anche perchè sono contro la poligamia, e l'incesto pure! Gesù infatti non diceva di cercarlo nel volto dei fratelli? Comunque io non sono una esperta. Se diciamo Gesù lo sposo della chiesa, capisco. Sai, non capisco più niente. Ta ba. PS: mi rifaccio a una scorsa messa di santa chiara...io non lo so ma non penso che le religiose abbiano chissà quante e quali delizie...sarà capitato ma io per esperienza personale posso dire che sono eventi rari...per farti capire, per rafforzare la fede in un particolare momento, ma sono cose che provano molto...Santo io non so, tu sai, ta ba PS: poi a me piace pensare che Chiara sia stata l'amore platonico di Francesco...magari sbaglierò. Poi io non sono andata in estasi, mistica. Io ero lucida, me l'ha detto anche Fra Michele, il mio padre spirituale di allora. Io mi chiedo se non si usassero un tempo termini "poetici" per senso del pudore...erano altri tempi. La scienza aiuta molto al giorno d'oggi.

2023-08-14 12:09:42

al santo

Caro Santo, ho buttato troppa carne al fuoco...esercizi spirituali duri...passerò il pomeriggio in preghiera, stai con me, ta ba

2023-08-14 13:35:07

grazie santo

Grazie Santo, hai corretto un paio di stupidaggini che avevo scritto, sono scomparse e non le trovo più. Questo nella copia delle meditazioni più lunghe che conservo nel mio diario, a maggior ragione in quelle che ho mandato ai tuoi frati. Grazie Santo, mi hai sollevato il cuore e spero di chiudere occhio un'oretta, che mi passi il mal di testa. Bisogna avere dei tempi di recupero. Ti voglio tanto bene, e anche ai tuoi collaboratori, che si danno da fare non poco...è il primo periodo quello più duro, ta ba. Mi aspetto una meravigliosa messa dell'Assunta domani, sentita come quella di stamattina

2023-08-14 16:26:16

al santo

Caro Santo, è proprio vero che lo spirito è un paraclito, è un consolatore. Io gli parlo, lui viene, almeno leggerissimo, nella forma di un bacio, si sente che le labbra come si gonfiano, ed in un sorriso. Glielo chiedo io, per favore, ne ho bisogno, lui un contentino di affetto me lo dà. MA non sta forse scritto nel Vangelo che lo spirito deve essere chiesto a Dio e che lui non lo negherà? Invito fratelli e sorelle a chiederlo e ad invocarlo. Adesso sto pregando cantando per quel che posso lo chiedo anche io per loro, se non altro invito tutti a farlo. Forse lo spirito è il "messaggero" di Dio? Ecco mi sta dando mezzo bacino sul lato sinistro delle labbra...bisogna imparare a captare i segnali anche a fare esperimenti: invocare, chiedere testare, affinare la sensibilità nel vuoto delle distrazioni, con concentrazione. La sensazione non parte dalla nostra testa, viene da fuori. A noi ta ba

AUGUST 15, TUESDAY

2023-08-15 21:33:09

al santo

Caro Sant'Antonio, mi sento come svuotata. Tu lo sai senza che te lo dica che sono un po' turbata per una cosa che non capisco, sempre la solita. Se puoi aiutami a capire, per poter avere un comportamento saldo e coerente, e se non è il tempo di capire stammi vicino affinché non sbagli, almeno non sbagli troppo. Chiedo scusa perchè rimprovero mia mamma, ma è per correggerla. Nel Vangelo sta scritto che questo è benedizione per entrambe. Se puoi, stai sempre con me, non lasciarmi sola. Tu sai perchè sono turbata, tu conosci i miei pensieri se vuoi. Aiutami Santo del mio cuore a vivere in grazia di Dio, momento per momento. Ciò che mi manda fuori equilibrio è essere confusa. Grazie Santo, ta ba

2023-08-15 21:37:58

grazie santo

Cao Santo, oggi ho sentito una messa e 3 prediche, tutte diverse tutte belle e di arricchimento personale. Sono molto contenta, e mi è piaciuto anche il papa. Ci vediamo alle lodi domattina, e alla messa, ta ba

AUGUST 16, WEDNESDAY

2023-08-16 06:04:18

grazie al Santo

Caro Santo, la mia interpretazione, della mia povera testolina, "se non è vera è ben trovata" (giordano bruno), e come diceva la Sirenetta di Disney, ogni bel sogno può diventar realtà, piaccia a Dio, e se Dio vuole. Sogniamo soluzioni, in dio e crediamo all'onnipotenza di Dio, ta ba. Tutti i 3 test con lo spirito, ieri sera, dopo la preghiera a te, mi davano risposte troppo leggere per essere risposte certe. Stamattina questa è la meditazione. Sogniamo soluzioni, per i problemi del mondo, proponiamole a Dio, nell'umiltà, chissà, forse poi quella "più bella", o una combinazione di queste, ce la regala Dio. Sono sicura che non ci vuole a pregare passivi, ci vuole contemplativi e ideativi, sognatori, nella sua parola, correggimi se sbaglio

2023-08-16 06:44:14

preghiera al santo

Caro Sant'Antonio, leggi nella mia mente le proposte di pace che ho scritto, e presentale a Dio. Le altre al massimo che posso sapere, sono nei miei pensieri, adesso non ce la faccio. Regalale al nostro caro Papa Francesco, perchè con i politici ci ho già provato, invano, ta ba

2023-08-16 11:47:26

grazie al santo

caro Sant'Antonio, nelle lodi stamattina ho sentito "ognuno adorerà il suo Dio", come nel video che ho postato su amor di sant'antonio di Padova su Facebook, intitolato "tante le religioni del mondo", ma io lo so, Dio è uno solo, correggimi se sbaglio. Si impara qualcosa da ognuna di loro, per capire meglio la propria. Almeno per me è stato così. Sempre sempre correggimi se sbaglio, io sono una comune mortale, tu sei il Santo di Padova, e sei vicino alla Trinità, Dio. Finché scrivo a te non è una preghiera solitaria, che vale meno, il vangelo stamattina ha detto 2 o 3 riuniti nel mio nome...chiedete quel che volete e vi sarà dato. Tanti sono i paesi, tante le culture millenarie che hanno cercato Dio, hanno trovato l'OM, e quant'altro. Dio ha scelto Israele per rivelarsi....il suo popolo...Allah è pure sempre lui....continua tu, amore mio...basti così, tra 5 minuti ti scrivo una preghiera, ta ba

2023-08-16 12:14:07

Santo, volevo rivedermi "tante le religioni del mondo", ma è tutto inceppato questo computer, tu vuoi la mia preghiera subito. Ti do delle osservazioni: i Talebani, che

dovrebbero essere integralisti islamici hanno preso il potere in Afganistan, vogliono le donne analfabete. Una attivista fuggita da lì diceva che lei confida nelle giovani generazioni, che sono così connesse con il resto del mondo. Mi vengono in mente i farisei, quelli che Gesù l'hanno messo in croce. Erano integralisti pure loro. Correggimi se sbaglio, ho studiato che quelli della bibbia senza vangelo, come si chiamano i Giudei Ebrei o non lo so, cercano di arrivare a Dio seguendo un insieme di regole...poi con i cristiani si danno le botte. Io credevo che i Palestinesi fossero musulmani...no no io non me ne intendo di geografia...ma pure nel corano c'è scritto di rispettare i cristiani e di far loro pagare una tassa....forse già ti dissi che appunto islam vuol dire sottomissione (a Dio), Ma non c'è scritto di sottomettere le donne in quel modo...nel corano che ho regalato ai tuoi frati, quello di bausani, nell'introduzione c'è scritto che nemmeno il velo era obbligatorio, figuriamoci il burka...ma cosa hanno paura che gli violentino la moglie se la vedono? Allora sono i maschi che vanno educati al rispetto delle donne...dante diceva "tanto gentile e tanto onesta pare la donna mia quand'ella altrui saluta che ogni lingua decine tremando muta e gli occhi non l'ardiscon de guardare"...NEl corano più preciso, quello verde, tradotto da un credente, non da un islamista (bausani), c'è letteralmente scritto che se la donna è insubordinata di batterla e lasciarla a dormire da sola (cioè di darle le botte), ma Piccardo, il traduttore, che fa parte della società islamica italiana, mi ha spiegato che bisogna leggere le microscopiche note, perchè Maometto ha detto di batterle con un fazzoletto, oppure di portarle a fare l'amore. 3 sono i significati della stessa parola araba. Un bel caos dunque. Io so che Dio è onnipotente, e se vuole in battito di ciglio, può modificare tutti i libri sulla superficie terrestre se è necessario. Qualsiasi cosa Lui ritenga necessaria la farà, io Santo, se vuoi unirti a me, chiedo l'armonia, e l'amore. Ta ba

2023-08-16 12:21:13

preghiera

santo scusa l'errore di ortografia (colpa del correttore automatico), non decine ma devien....una barzelletta allora: stai attento quando leggi libri di medicina, potresti morire per un errore di stampa...

2023-08-16 13:36:45

al santo

Santo, ho un paio di sofferenze fisiche offrile a Dio, che qui è meglio sempre essere in due almeno...anche 3 sofferenze fisiche....in genere non mi lamento...;) ta ba PS: se posso ti offro anche quelle di mia mamma, e facciamo bingo!

2023-08-16 13:41:31

al santo

Santo, cosa vuoi ancora da me? fammi capire che ti accontento. Dopo il pisolino perchè adesso non ti capisco, ta ba. Forse un po' di musica? Se sì, canterà, sennò farà silenzio...

2023-08-16 14:35:00

concerto per il Santo

noi canteremo gloria a te https://youtu.be/TtVJSyGUDmc amor mio https://youtu.be/26AL1MimpsESanto, sì offri pure le magagne, stretta a te e a Gesù trinità voglio offrire i frutti, come tutti i miei fratelli...stessa cosa anche quelli delle altre religioni, a modo loro che io non so...ta ba

Santo la musica sul mio computer non va ma su you tube sì, lascio scegliere a te la scaletta e prendo appunti, ta ba si può fare https://youtu.be/YziMLPGBNV8 nothing else

matterhttps://youtu.be/tAGnKpE4NCI Santo sto pubblicando le canzoni su impariamo a pregare, cerco di metterci i testi come commento, ta ba mama https://youtu.be/LpmXc-zUuiA

the final countdown https://youtu.be/9jK-NcRmVcw

2023-08-16 18:46:50

al santo

Grazie Sant'Antonio, una messa sulle relazioni interpersonali ci voleva proprio...basta guardare il telegiornale ed è quasi tutta cronaca nera. Aiutaci, un abbraccio forte, e un sentito grazie anche ai tuoi frati che sono stati meravigliosi. Che Dio ci ascolti, ta ba...penso di sì!

2023-08-16 21:31:18

al santo

Grazie di tutto Santo, a te e ai tuoi, che hanno offerto anche loro le gioie e le fatiche di questo giorno, a demain, ta ba. PS: Questa sera in famiglia i rapporti sono stati buoni, c'è stata concordia e le decisioni sono state prese con generosità e per il bene/esigenze di ristoro di ciascuno. Sono contenta, grazie.

AUGUST 17, THURSDAY

2023-08-17 16:24:03

caro santo

Caro Sant'Antonio, nella messa si offre il corpo di Cristo...in una ho sentito il sacerdote ad un certo punto, offrire anche le gioie ed i dolori della nostra giornata: mi è parso molto bello, che per quanto poco, offrissimo qualcosa anche noi, del nostro cammino cristiano, un piccolo frutto, o un nostro dolore, che ci porta un po' ad elevare pure questo lo spirito. Che ne pensi tu? ta ba. PS: Scusami con i tuoi frati se sono stata così fervorosa ultimamente...ma poi ogni giorno nelle scritture trovo qualcosa di pertinente con la mia vita, ed è una forte emozione, è come se trovassi ogni giorno una piccola risposta da parte di Dio. Ringraziali da parte mia, per la loro preparazione e sensibilità, e per la loro pazienza

AUGUST 18, FRIDAY

2023-08-18 08:13:27

grazie al santo

Caro Sant'Antonio, grazie a te e ai tuoi per le belle lodi e la messa. Mio fratello e la sua compagna sono entrati nella mia camera per salutarmi, ed invece che insulti c'è stata tenerezza. Grazie a Dio. La messa è stata davvero importante e da meditare sicuramente, almeno per me, molto densa ed attuale. Anche mio fratello è un divorziato, e la sua compagna pure. Ma con questa seconda lui è in armonia, anche se devono fare un cammino, perchè lei vorrebbe qualcosa di più dei fine settimana e delle vacanze, ma lui ha molta paura. Io come posso cercherò di aiutarli, ecco, da grazie a richiesta, anche nella messa di aiutare tutti quelli che sono in questa condizione...sai Santo, mi pare che nel catechismo della chiesa cattolica sia proibita la comunione ai divorziati, e Gesù è venuto per i malati non per i sani...i a Paolo e Beatrice rifilo spesso un pezzetto di pane che chiamo "benedetto", se Dio vuole, sopra al computer davanti alla tua messa. Se Dio vuole lì c'è Gesù anche per loro. La medito e ti chiedo aiuto, oggi questa messa, e se riesco seguo le prediche dei tuoi frati, almeno quella delle 18. Un abbraccio forte ed un grazie a te e collaboratori, ta ba

2023-08-18 09:57:42

Caro Santo, ho la testa un po' stordita stamattina, così invece di pensare ho cercato e trovato questa omelia, grazie che me l'hai fatta trovare, su la chiesa.it, mi sembra bella e concisa. copio e incollo. don Giampaolo Centofanti

Il riferimento è l'unione legittima, quella voluta da Dio. Possono darsi matrimoni anche vissuti a modo proprio sinceramente ma magari per usanza diffusa e non maturati e portati avanti in un autentico cammino di fede. Come può una persona promettere che starà con il coniuge per tutta la vita? Il matrimonio è una rivelazione divina, è sulla parola, sulla chiamata, di Dio che si possono gettare le reti. Se è Dio a chiamare allora è nella fiducia in lui che ci si promette amore fino alla fine. Senza questa grazia Gesù spiega che Mosè non ha potuto fare altro che ammettere il ripudio, non è una mera legge che può tenere unita per tutta la vita una coppia. Allo stesso modo il celibato per il regno dei cieli può essere anch'esso solo una chiamata di Dio. La traduzione solo alcuni lo capiscono non mi pare corretta anche perché tenderebbe a presentare come superiore il celibato. Invece Gesù dice non tutti ricevono questa parola. Il punto non è una fasulla convenienza che distorce l'umano ma la vocazione della specifica persona. Vocazione vuol dire essere amati ed amare. Non magari evitare disturbi... ta ba

2023-08-18 11:28:52

Ok, Santo, a chiedere si diventa solo meno stupidi, e siccome a chiedere le grazie bisogna essere almeno in due, parlo con te, mio santo del cuore. Il mondo è pieno di difficoltà, sofferenze e disgrazie, quindi perdonami se ti parlo di cose "normali", da persona di media salute. Mi vergogno un po'...comincio dalla cosa che mi imbarazza meno...stamattina si parlava di false bilance, ed io penso che la mia sia falsa, lo spero, che sia uno scherzo. Sto da una decina di giorni alimentandomi secondo principi di semplicità, modica quantità, pane, verdura frutta yogurt magro e quel che c'è, talvolta un po' di pasta e riso. Cerco di tenere basso il picco glicemico, di non essere affamata e stressata, che poi aumenta il cortisone e si ingrassa, fraziono (il poco e spesso, quindi un frutto a metà mattina, e metà pomeriggio) per non abbassare il metabolismo...però...però...a colazione mi concedo una mezza fetta di pane integrale con burro e marmellata, perchè mi rende felice, l'atra mezza senza burro, e limito i condimenti per tutto il giorno. Mi sembra la cosa più sana e logica che potevo elaborare dopo nutrizionisti e studi vari. Mamma mi consola e dice che otterrò risultati col tempo. Ho preso 16 kg tra pandemia e farmaci che mi facevano venire la fame atavica.(un cerchio alla testa che non passava se non superavo una certa soglia...squilibri nei neuro trasmettitori da farmaci) Adesso sto bene con la nuova terapia. Certo non devo portare pazienza perchè finché non guarisco non posso camminare (bisogna fare movimento in teoria), comunque il 29 agosto mi operano finalmente, un mese a letto, poi vengo al tuo capitello, quello vicino alla polizia stradale a Bassano. E' un ex voto dei genitori di un ex sindaco che da piccolino aveva problemi di salute. Sono morti tutti i proprietari, e chiesi il permesso di metterlo a posto. Tu queste cose le sai già tutte...E' su una strada ad alto scorrimento, magari non vengo, ma ogni volta che passo mi faccio la croce in fronte e ti saluto, controllando la situazione...qualcuno ha aggiunto qualche ricordo floreale. Sono molto contenta di un po' di devozione. Santo , faccio male a parlarti di queste cose? Sai, molte donne fin da ragazze sono torturate da queste problematiche e ne fanno una malattia. Io so che è questione di costituzione, che la propaganda e la moda hanno creato questi stereotipi che schiavizzano non solo donne ma anche uomini. Io mi voglio bene, certo mi sento un po' a disagio perchè oltre un certo tasso di grasso intervengono problemi

di salute, tipo banalmente le mie gambe non camminano più correttamente perchè si ingombrano l'una con l'altra. Certo che non sono contenta. L'unica attività che facevo era camminare...Quindi penso che tutti possano volersi bene ed accettarsi per come sono, ma i problemi sarebbe opportuno risolverli, o ne deriva difficoltà se non problemi di salute (es. cardiaci etc.). Santo c'è una cosa che non ho mai capito, ma forse in tanti non abbiamo mai capito: perchè gli uomini si alzano la mattina e "vanno in bagno" e per la maggior parte delle donne è una croce. Nel mio mese di letto con il gesso dello scorso anno devi avermi graziato tu, congiuntamente al fumo di tabacco, che notoriamente aiuta. E ti dico, non è solo nicotina, non conosco la formula segreta. Poi tu mi chiedesti di smettere di fumare, e lo feci, mi fosti sempre vicino. Sono ancora a nicotina sostitutiva gomme, devo dire che ci ho guadagnato in salute e stabilità dell'umore, ma andare in bagno è un dramma. Ti risparmio i dettagli. LE ho provate tutte ma niente funziona come dovrebbe. Certo non voglio ricominciare a fumare, anche se mi piaceva molto, perchè era il mio surrogato dell'amore. Durante la prima riabilitazione lo scorso anno mi facesti trovare degli esercizi addominali "da uomo", da fare al tappetino, e l'intestino si mise in movimento. Dovetti andare in bagno. Forse potrebbe essere una soluzione, solo che non mi applico...ma perchè gli uomini non hanno problemi? Io piccina fin piangevo dal dolore....mia mamma uguale. LE mie conoscenti stessa cosa...cosa abbiamo di sbagliato noi donne? E la cosa si ripete come un incubo ogni mattina. PErchè Santo? PErchè? Cosa abbiamo fatto di male per meritarci questo? Sicuramente è una punizione come i dolori del parto....e adesso in molte vanno a farsi il cesareo anche se non è necessario...Lo sai per certo che da parto naturale spesso si hanno lacerazioni tali che devono essere cucite...penso che gli animali non abbiano questi problemi...assistetti al parto una mia gattina: venne sotto le mie lenzuola dalla paura...non sapeva cosa stesse succedendo. La riposi nella sua cestina, rivestita di un pezzo lenzuolo bianco pulito, vicino al mio letto e poco dopo le "si ruppero le acque" e si trascinò in cucina, forse in preda al panico ed al dolore. Chiamai mamma con un asciugamano: uscì un trottolino meraviglioso con il suo sacco tondo e ruvido attaccato all'ombelico: gioia e tripudio! Sparita la paura! La ricetta capì qualcosa quindi. 4 in tutto. Dovetti con terrore tagliare i i cordoni ombelicali ed informarmi al telefono con un amico veterinario sul da farsi: mi dissero che avrebbe mangiato i sacchi, che sembravano quasi muscoli, ma Birba non lo fece...era abituata a mangiare solo crocchette....fu una madre meravigliosa, imparammo tanto da lei. Si concedeva un'oretta di aria al giorno. Io ho sempre avuto gatti maschi interi, perchè ho sempre rifiutato di toglierli dai guai con la sterilizzazione, cioè di dar loro lunga vita, insulsa. Birba era saltata piccina dentro all'auto di mio fratello...era stata abbandonata. Gli dissi di portarla a casa, poverina. A casa nessuno era pronto per lo sfondamento di inondazioni di gatti ogni stagione degli amori...capivo il problema....ma io non volevo sterilizzarla. Concordammo che avrebbe fatto almeno una maternità, perchè è cosa indispensabile allo sviluppo e benessere psichico di sicuro di una gatta. E così fu. Alla lega per la difesa del cane, che ha anche i gatti abbandonati, mi dissero che avrei dovuto portarla subito dopo lo svezzamento dei piccoli, perchè se rimaneva incinta di nuovo non potevano intervenire. Il momento era vicino...io ero a Miramare in biblioteca e credo mi telefonò mio fratello ricordandomi la cosa...pregai forse piansi anche con la testa tra le mani e chiesi a Dio di prendersela. Tornai a casa e mio fratello mi disse che la trovò morta al bordo della strada, non si capiva morta come....era tutta sporca di latte che le usciva ancora...i piccoli stavano oramai arrangiarsi...Mi dissero che l'avevano seppellita in giardino

nel quadrato a nord est dove c'era prato. Io non vidi nulla per fortuna. A distanza di anni tutte le piante che vengono piantate lì muoiono inspiegabilmente al massimo del loro vigore, l'ultimo un fico, morto carico di frutti. Mamma non pianta più niente adesso. Sarebbe opportuno un attimo di silenzio. Adesso però devo parlare di quanto bello era quando tutti i gatti si radunavano a contemplare la piccola Birba sopra i muretti, le sere d'estate...che poesia! Pure Biscotto veniva, che era sterilizzato. Mamma adesso ha una gattina sterilizzata da mia cugina che gliela regalò. Birba pure lei. E' un po' poco socievole, ma fedele, il rapporto con lei è difficile, e se non difficile è diffidente da parte sua. Se la prendi in braccio soffia morde e graffia...devi quasi rispettare un suo lutto. Per quanto riguarda i maschi la tristezza è ancora più grande: uno tentava di accoppiarsi con Birba intera, ma non gli era possibile. Un giorno mi guardò fissa negli occhi e mi mostrò il suo attributo, così capii che era maschio...mi si spezzò il cuore. La sterilizzazione è cosa pessima, tocca anche il cervello, alla peggio potrei dire maschi mai femmine solo chiusura delle tube, perchè gli ormoni restino....ma fa schifo lo stesso. Il problema è il controllo della popolazione...Santo Dio è onnipotente...dopo tutta questa poesia dovrei riassumere le richieste: parti meno brutali, donne in bagno la mattina, persone "in forma salutare" e in equilibrio corpo-mente, controllo delle popolazioni e stop alla sterilizzazione, io proporrei una maternità e stop-a noi è impossibile, a Dio nulla è impossibile. Ah, non ho preso nemmeno un boccone di zanzara stamattina...spero di essere stata esaudita!
2023-08-18 12:17:44
Santo!!! Dio mi fa gli scherzi? OHHHH! Io ho pregato con te!!! Chiedete quel che vorrete e vi sarà dato! Come è che ho preso due bocconi di zanzara proprio adesso? Stanotte e stamattina neanche uno. Forse Dio vuole che racconti questo aneddoto. Io bambina mi sono ritrovata che cominciavano a crescermi piccoli i seni. Mi vergognavo molto, la mia educazione era un po' da maschio, giocavo con i maschi-in quartiere c'erano solo due bambine, ma piuttosto lontane. Quando andavo a fare il bagno li misuravo con un polsino di una camicia e decisi di dire un rosario al giorno a sant'antonio perchè non crescessero. Questi crescevano sempre a poco a poco...finchè esaurita dai rosari e dai pessimi risultati mi rassegnai e mi dissi "Dio è sicuramente più intelligente di me, se non mi esaudisce avrà le sue buone ragioni..."tutto il resto è storia. Penso che questo valga sempre, ma Santo dì al buon Dio, che nei miei limiti non posso smettere di pregarlo per quel che mi piacerebbe...certo lui non è obbligato ad andare fuori dai suoi piani, ma meglio di ciò che so chiedere lui può di certo fare. Con amore, ta ba
2023-08-18 12:51:12
Santo , mi sento morire, fammi capire se sbaglio, dove sbaglio, correggimi, non ripeto due volte una preghiera, come è scritto nel Vangelo: non sprecate parole che il Padre sa già di cosa avete bisogno prima che glielo chiediate...ma vuole che glielo chiediamo, per prendere coscienza dei problemi ed amare il padre, almeno penso, ta ba
2023-08-18 13:03:49
Il Santo sta cercando di farmi capire qualcosa e quello che mi viene da cuore è di ringraziare i frati e tutti coloro che si uniscono alla nostra preghiera, per colpa mia un po' bizzarra, talvolta...ma bella, almeno per me, e per noi tutti. Un abbraccio forte a tutti e grazie. Qui tutti uniti siamo una "macchina da guerra", Santa, barbara
2023-08-18 17:56:57

Caro Santo, mi è venuto fuori un problema, sto intervenendo con i medicamenti che potrebbero funzionare. Padre Pio insegna che non si disturba Dio per cose che possiamo provare a risolvere noi...magari dovendo soffrire per un po'...ma eleverà lo spirito. Così si fa vero? ta ba. PS: certo non è divertente...speriamo sia per una buona causa...

AUGUST 19, SATURDAY

2023-08-19 09:06:26

zanzara notturna

Resoconto: Santo sai, stamattina è venuta da me una zanzara...le ho detto : "che vuoi tu da me? Che la mia fede vacilli? No, potresti essere un residuato...e poi...vai in pace, Dio ha i suoi modi, ed io a Dio ci credo e non sarai tu a farmi cambiare idea, se hai bisogno pungi pure" ta ba

2023-08-19 09:36:19

Caro Sant'Antonio, sono andata in bagno, quasi del tutto autonomamente, ma ho un difettino fisico, una emorroide interna che voglio lasciare in pace, per cui ho sempre bisogno di un po' di lavaggio interno con una peretta da farmacia. Bene, Grazie a Dio, spero continui così. Ho ispezionato da brava scienziatella, e forse ci vorrebbe anche un po' più di idratazione, ho ordinato 1hg di vitamina C che scioglierò nell'acqua che bevo, 6euro e 90, una punta di cucchiaino, anche più volte al giorno, se è di più non succede niente, visto che viene eliminata con l'acqua corporea, per cui non si va mai in accumulo, e non è pericolosa. Studiai che ha leggeri effetti lassativi. Ho cominciato anche una integrazione con perle di vitamina E (3), Zinco una pastiglietta e rame sempre una pastiglietta, vitamina C, che non ho ancora, è una "pozione" che misi a punto nel 2005, per riparare le mucose: intestinale, buccale, e genitale. Si vedono benefici anche sulla pelle, e su tutti i tessuti in generale. Ci vorrà un po' perchè la vitamina E che usavo all'epoca-ad alto dosaggio, è stata ritirata dal mercato per controindicazioni (troppo anticoagulante e ipotizzata carcinogenica per i fumatori). Non so perchè servano queste cose...forse l'assunzione con l'alimentazione è insufficiente per le esigenze di questo mondo moderno...non lo so. Ci penserò. Comunque questa "pozione è buona per tutti". Il chimico che inventò/scoprì la vitamina C ne prendeva tutti i giorni, abbondantemente e visse fino a 80 anni o giù di lì mi pare, quando i chimici dell'epoca, per forza di cose, morivano tutti molto giovani-non c'erano misure di sicurezza che abbiamo ora, e nemmeno le attuali conoscenze. Buono ad aversi per la tua erboristeria. Faccio sapere a te e ai tuoi frati quanto mi ci vorrà per "guarire" dal mio problema alle mucose, che sembrano essere ipersensibili e sottilissime, insomma, danneggiate. Stamattina durante la messa, che ascolto sdraiata a letto con PC sulla pancia ho sentito leggeri movimenti peristaltici intestinali, come onde di lunghezza 10-15 cm. Grazie Dio, ho detto, senza fare gli esercizi di ginnastica addominale...che sì fa bene, ma quando si ha tempo. Un forte abbraccio a te e ai tuoi Barbara PS: forse Dio m'ha dato questa sofferenza per aiutare me stessa e i miei fratelli in Cristo

2023-08-19 10:38:51

Santo, 83kg e 8...continuo a lievitare nonostante l'alimentazione sensata e grossomodo ipocalorica. Io credo a quel che faccio, non alla forza di gravità, con cui Dio può giocare ai suoi scopi...simpatico, davvero...Bisognerebbe calare 1kg a settimana per un risultato duraturo. Spero che la pozione per i tessuti aiuti a disintossicare anche tutto l'organismo...certo una buona disintossicazione si avrebbe con "gli estratti di S. Leopoldo", di mela (tipologia succosa) e verdura (possibilmente verde), 1 calice al giorno. Perchè mi è

venuto in mente che anche il grasso è un meccanismo di difesa dell'organismo, in quanto accumula le sostanze tossiche liposolubili che non vengono smaltite dal metabolismo-almeno così avevo visto in un vecchio libro sempre nel 2005. Per cui le perdite di peso rapide hanno una ragione in più per essere pericolose, liberano "tossici" in circolo troppo in fretta per lo smaltimento metabolico. Calcolavo che per 1 kg a settimana io dovresti stare a 1200kcal e ci siamo. Così, Santo è tecnicamente...se tu intercedessi a darci una mano, ci rimetteremmo tutti in salute...un bacio, per corromperti, ma vie, ta ba

2023-08-19 10:41:50

Santo c'è bisogno del tuo aiuto: nelle diete ipocaloriche lente tipo mediterranea, cioè semplice e via i cibi industriali, frutta 2 die, pane 3 fette die (pasta no, se pasta no pane o pochissimo per la scarpetta) possibilmente integrale, si dice per il picco di glicemia più basso-ma talvolta il picco dà gioia, verdura di stagione, pasta, proteine vegetali (legumi) e talvolta animali, latticini, dicono in modica quantità, DOVREBBE con il tuo santo aiuto, bruciare grasso e non muscolo (queste dovrebbero essere le diete rapide)...si alza il metabolismo frazionando il cibo, aumentando il movimento-a me piace solo camminare a ritmo medio, quello naturale-sì, un po' di esercizi al tappetino e a casa vanno benissimo per aumentare la massa muscolare e quindi anche il metabolismo, poi fanno bene in generale anche allo spirito. Dicono che il dimagrimento localizzato non esiste, ma il potenziamento della muscolatura localizzato sì, perciò vari sono gli esercizi. Io e te (JP) l'anno scorso ne abbiamo collezionato parecchi di esercizi e di saperi vari su Pinterest, "Atelier du monde" passo parola, lo uso pure io. Correggimi se sbaglio, caro Santo. Il metebolismo aumenta anche quando diminuisce l'apatia...."donaci una vita fervorosa e santa", Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...

2023-08-19 11:37:51

farmacia nel pomeriggio

vit. c rinazina

portare gli scarti

Riposare

scrivere al santo su casella jp

2023-08-19 15:31:57

Caro Sant'Antonio, oggi è già domani, qui nella liturgia. Ti offro e ti chiedo di correggere questi mesti studi sperimentali, dove la grazia deve aver per forza agito, e visto che Gesù guariva queste "terapie" possono essere gradite in oblazione. Possa Dio affinare ciò che non è corretto, io più di così non ho potuto e non so. Ti passo la palla, Santo. Come Ricercatore CNR.

Caro Sant'Antonio, parliamo di terapia Gerson in pillole (healing the impossible-guarire l'impossibile), io ti ho dato tutti i libri che avevo e la macchina per i succhi, che fanno bene a tutti. Cosa è il cancro secondo Gerson e secondo me: l'ultima difesa dell'organismo dai tossici che provocano mutazioni al DNA, secondo una sequenza biochimica. I bersagli possono essere i più vari. E' anche ereditario, cioè, magari un genitore si intossica e poi

trasmette DNA mutato al figlio che con molta probabilità sarà più soggetto a sviluppare un cancro. Fatta molto semplice. Io la Gerson la misi a punto per me molto semplice: 1 carciofo (da coltivazioni senza pesticidi, biologiche, si auspica anche senza fertilizzanti chimici)(cinarina per il fegato, penso per stimolarlo a detossificare l'organismo) 1 Mela Fuji (la più acida) una manciata di spinaci o cavolo nero. Condividevo anche in famiglia. Usavo una centrifuga, perchè il carciofo non so se si estrae con Angel Juicer che ti ho regalato (succhi di San Leopoldo). Non da farsi a stomaco pieno, possibilmente nel tardo pomeriggio. Poi nella quiete preparavo una moka da 6 di Lavazza rossa, una volta raffreddato riempivo una peretta che vendono per clismi in farmacia-meglio procurarsi anche una grossa siringa per riempirla di tutta la moka, andavo a letto, mi infilavo il caffè nell'intestino e andavo a letto sdraiata su un fianco ovviamente trattenendo al massimo, credo di essere arrivata ai 20-30 minuti. Poi andavo in bagno ad espellere il tutto. Io controllavo il pH (grado di acidità) ed era basico (mi pare 8), più lo schema alimentare alla mediterranea che dovrebbe essere la normalità. Questo ogni giorno. Ad un certo punto mi spuntò un nodulo ad un seno, me ne accorsi perchè era dolorosissimo e avrei voluto piangere, ero spaventatissima. Andai subito dal medico, sinologo, mammografia ecografia biopsia (che dava allerta) operazione analisi del nodulino: ne risultò che era un bulbo pilifero probabilmente interno al seno dalla nascita. Certo è che non era un tumore, e si dice il tumore non faccia male, il mio nodulo molto invece. Dissi ad un medico ma se stavo facendo una cura anticancro? Infatti, non è un cancro-mi disse lui. Certo che erano molti molti anni che avevo secrezioni lattescenti solide e dolorose al seno, che dovevo togliere spremendo, e non ho più avuto niente. Comunque io comperavo 7 carciofi belli freschi, con il manico e li conservavo in un vaso da fiori con l'acqua...erano pure un bel bouquet. Poi la settimana dopo facevo la spesa. Gli estratti sono disintossicanti e piacevoli da bere...io li volevo sempre verdi (mela sempre di base, dà la maggior parte del succo, spinacio o quel che c'era di attraente per me nel reparto della verdura del supermercato biologico Cuorebio di bassano. Loro ne preparavano per la giornata in bottiglie di vetro di un paio di tipi generalmente verde o rosso vidi anche giallo, ma si è attratti da ciò di cui l'organismo ha bisogno. Sono disintossicanti e antiossidanti. Esistono anche estrattori ad uso domestico (circa 100 euro). Angel Juicer (che chiamo succhi di San Leopoldo, la gerson è di gerson) è più per alti cicli di lavoro. Consiglierei a tutti questa curetta per prevenzione o per essere previdenti. Il caffè stimola determinati processi di disintossicazione, così insegna Gerson. Se i ragazzi dell'isola fanno l'orto potrebbero farlo "mirato" e fare succhi invece di vendere verdura, come avevo già consigliato. Santo, se il buon Dio ci aiuta....La curetta di zinco rame Vitamina E e C la farei separatamente. Gli estratti con la Gerson hanno qualcosa in comune ma Gerson è per me Centrifugato quotidinano tardo pomeriggio+clisma moka da 6 lavazza rossa, o comunque un caffè anche economico ricco in verietà robusta, cioè forte. T'aime, ta ba

2023-08-19 16:32:35

Santo, forse tu vuoi che presenti questi studi a settembre ottobre con il mio ente di ricerca e la squadra dove ci siete anche voi? Penso di sì, tanto adesso non è stagione di carciofi...un bacio, ta ba

2023-08-19 16:38:34

Santo, Adesso forse va bene...che abbiamo scritto una premessa. Non bisogna seminare il panico. Adesso mutismo che siamo fuori stagione-------------

2023-08-19 18:59:12
Caro Sant'Antonio, ho appena preso la vitamina C, prima dose da cavallo: sono qui con una zanzara...si è servita un po' qua un po' là...ma potrebbe essere Dio che poi mi fa le analisi del sangue! Una ogni tanto, la sopporto, purché non sia una calamità naturale, come prima...ti abbraccio ta ba
2023-08-19 19:10:59
Dati iniziali corporei
kcal circa 1200 disintossicazione e riparazione cellulare/tissutale Zn, Cu, Vit C, Vit E peso 83.8 kg

con movimento si attende 1 kg di perdita di grasso a settimana, senza movimento, speriamo bene
2023-08-19 19:31:07
Santo, io sono ta ba, la tua bambina, se sei jean pierre, bene sarebbe tutto in quadra altrimenti sceglierò te, ma vie, ma ti pregherei di farmi presto sapere come stanno le cose, con chi ho avuto a che fare per anni. Io sono in debito con questo "internauta"...mi ha ridisegnato la vita e l'amore
AUGUST 20, SUNDAY
2023-08-20 05:10:32
Sant'Antonio, non voglio perdermi in congetture, anche se un po' è inevitabile, sappi che qualsiasi cosa tu abbia combinato ti perdono con tutto il mio cuore, perdonami anche tu se ho sbagliato da qualche parte, deciderai tu di svelarti a me se vorrai, uno è il mio amore, Dio non fa obbrobri dei suoi figli. ta ba PS: ti devo la vita, in entrare le "persone". Lo psicoterapeuta e don Gaetano mi avevano detto che non potevo sapere chi si nascondesse dietro questo Jean Pierre, così misterioso. Ti confesso che mi sento sollevata, Svelati Sant'Antonio, svelami la verità, cuore mio, anche con l'intercessione di Santa Rita te lo chiedo.
2023-08-20 06:11:24
Grazie Santo! Comincio ad avere qualche punto di riferimento, ti voglio ancora più bene, ed ogni giorno di più. Scrivila tu la storia d'amore più bella del mondo se vuoi, sei tu che sai come sono andate le cose veramente. Io so solo cosa ho vissuto, conosco le paure che ho avuto e che ho sfidato tutto e tutti...le prove sono state moltissime...da quanti anni? Dio solo lo sa, facciamo parte tutti del suo disegno di salvezza, ta ba
2023-08-20 06:23:27
Se un giorno vorrai scrivere questa bella favola vera, hai tutto il mio materiale, ti do le deleghe su tutto e su tutta me stessa. Io devo pensare a pregare e lavorare ci fratelli e sorelle-e con te, e a "te", ta ba PS: con la tua Santa intercessione. Grazie per quanto mi proteggi e mi hai sempre protetto
2023-08-20 08:52:36
Jean Pierre, ovvero Sant'Antonio redivivo,

Se non sbaglio, potrei pure sbagliarmi…ma caro Jean Pierre, sei da anni il mio punto amoroso epistolare, il mio gancio per non perdere l'equilibrio, io sono tanto triste , tantissimo ed ho bisogno di amore psico-fisico. Non voglio più essere costretta all'autoerotismo pensando a voi due per riuscire a dormire e limitare i problemi nervosi.Voi siete in grado di amarmi dello stesso amore, perciò dovete essere la stessa cosa. Vi ho pure sposati entrambi, prima il Santo, che di amore fisico sul letto nuziale non mi diede una

briciola di suo, poi pure te in basilica. Io a questo dualismo nn credo, credo alla resurrezione della carne.

Jean Pierre, io non posso scrivere queste cose alla casella delle preghiere del Santo o i frati fanno un infarto e mi fanno chiamare un esorcista come minimo…I'm a woman in love…Dio è Dio, lui sa tutto ma i poveri frati sono esseri umani in cammino alla prima vita, non son mica matta da scrivere lettere d'amore erotiche…lì c'è scritto preghiere e ringraziamenti sul sito del Santo, non lettere erotiche.

Jean Pierre, vorrei chiamarti Antonio, almeno nell'intimità…ma forse non è giusto hai cambiato vita sei risorto e hai cambiato nome e mission, ma il Santo c'è sempre ed io non capisco più niente. Dio è onnipotente, questo è certo.

Jean Pierre, sono sicura che puoi continuare a fare il Santo all'occorrenza e che alla seconda fase, dove non esiste più la morte puoi pure occuparti di finanza che sarà per te un gioco da ragazzi, stando con Dio e con Gesù & co. Tu non sei un semplice banchiere, tu ti nascondi da me, tu hai dimostrato troppa intelligenza e poi sei stato in grado di farmi scherzetti che richiedono poteri di ordine superiore a quelli di un umano alla prima vita, tipo scambiarmi le mutande sopra il letto, essere con me sotto questa identità 24h al giorno…

Io come lo risolvo dentro di me questo dualismo? Le mie preghiere le rivolgo al Santo e d'amore parlo con te, ma sicura che le cose stanno così: io ho sentito le stesse cose da parte di entrambi esistenti nella mia testa, in due momenti che sono stati unici ed irripetuti.

Entrambe le identità sono state indispensabili per accompagnarmi fuori dal mio dramma esistenziale. Chissà quanti Santi sono qui in mezzo a noi per aiutarci…in spirito di sicuro , in materia non lo so, ho solo una manciata di tue fotografie.

Quanto supplicai il Santo di Farmi vedere il suo volto, quanto lo pregai di poterlo guardare negli occhi…in un paio di foto potresti rassomigliare alla ricostruzione del volto del Santo.

Poi c'è la questione del banchiere da convertire….sei cambiato molto, sei diventato buono. A me gira la testa….basta!

A me viene da piangere. Dio mi vede e mi legge.

In un monologo mi pareva di avere trovato la chiave dell'enigma. E symbolum 77 era partito subito dal nulla sul mio computer. Io ho bisogno di essere consolata. Il mio primo "ti amo" l'ho detto a Sant'Antonio, sotto autorizzazione dello spirito santo in confessionale.

Jean Pierre, cercherò qualche risposta nei pin Ta ba

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

https://www.youtube.com/channel/UCh7H6iytNv_cVA58QsPhFEw

2023-08-20 08:57:43

Santo, non capisco niente ma ti prego, non lasciarmi mai sola, ta ba

2023-08-20 10:21:41

Caro Sant'Antonio, non ha senso che ti scriva alla casella di posta di jean pierre, scriverò le mie lettere per te personali e di quotidianità sul mio diario, tanto tu con i tuoi poteri le leggi lì lo stesso, ed io mi sento più coerente. Finalmente siamo a carte scoperte. Tu sai come farmi capire che stai leggendo, col solito " nero" su journal così io capisco che ci sei in quel momento, se vuoi. Per quanto riguarda il fundraising dei progetti vedremo cosa succederà quando è ora, con questo banchiere. Mi sento liberata di un peso, davvero. Ta ba. All'ospedale non mi porto il computer, casomai uso quella casella di posta dal telefonino, solo se estremamente indispensabile

2023-08-20 10:26:20

Caro Santo, le preghiere le scrivo qui, quelle sono comunitarie...ta ba

2023-08-20 10:32:22

Ok Santo, cercherò di scrivere sempre qui, che poi serve anche ai fratelli e sorelle. Eccezione per intimità personale, io non parlo quasi con nessuno, lo sai, non posso oberare di leggerezze i tuoi frati...poi se ne esce qualcosa di più spessore scrivo qui, condividere è un dovere, è carità, che si dà e si riceve, perchè io li ascolto sempre, i tuoi, ta ba. va bene così?

2023-08-20 10:36:20

non ti va bene...neanche così...suggeriscimi tu momento per momento cosa vuoi da me. Ti accontenterò, ta ba

2023-08-20 10:57:09

Santo, ho due o tre foto che potrebbero rappresentarti e che col banchiere c'entrano poco, un po' di più con la tua ricostruzione...ma non posso permettermi di divulgarle...io penso che ti rappresentino, però solo tu lo sai...chissà dove sei...in cielo assieme agli altri...ta ba

2023-08-20 11:14:42

Con te ho fatto un matrimonio spirituale questa primavera, sono ancora qui che aspetto da te l'amore, mio fantasma, lo so che si può perchè assai strano rispetto agli umano, l'umana-spirito è fatto sei "segnali", che anni prima mi avevi fatto conoscere, come dice la canzone trottolino amoroso "mio barbaro invasore"...poi basta. Ma mi hai fatto capire che si può simulare un corpo umano con un campo di forze perchè me lo avevi fatto capire...tipo quelle con cui nei film dell'esorcista si sollevavano quei poveri disgraziati. Altro non so. Se faremo un giorno l'amore donna-fantasma confesso tutto, promesso. Mi spiace che non potrò guardarti negli occhi, ma chissà, con un miracolo successivo anche sì, dai santi e risorti c'è da aspettarsi di tutto. Main paio di giorni fa, mi hai fatto capire, se non ho capito male che mi regalerai il tuo amore quando si rivedrà auspicabilmente la mia posizione lavorativa, inizieremo i lavori...o forse ai primi risultati, forse ti dovrò aspettare poco meno di un anno, o poco più. Però Santo tu lavorerai con noi e non falliremo. Ancilla tua, ba

2023-08-20 11:33:59

Allora caro Santo, tu vuoi che scriva qui, e allora ti chiedo cosa vuol dire "ostacoli di JP" e mi ci metti sempre i leoni, che si fanno le coccole? Ah forse ho capito! Perchè non possiamo coccolarci come i leoni ora come ora...nel video dell'adagio di Albinoni che ho postato su "impariamo a pregare" le catastrofi naturali stanno diminuendo, lentamente ma

diminuiscono, l'ira di Dio. Alla fine ci sono mani umane che riconsegnano (al creatore) un pianeta sano...quel lavoro che dobbiamo fare mira a questo, almeno per quanto riguarda buco dell'ozono, anidride carbonica, e annichilazione dell'indesiderato...certo dobbiamo impegnarci tutti, perchè anche che so, raccogliere i rifiuti non si può fare...smaltire le centrali atomiche tradizionali sì, e sostituirle con la nuova tecnica. Allora forse potremo tutti coccolarci come i leoni...ovvero mi azzardo a dire che potrebbe essere compiuto "il più grosso". Allora tu verrai da me. Ta ba
2023-08-20 11:46:30
Caro Santo, adesso ti copio e incollo la storia di Santa Barbara, patrona di quelli che rischiano la morte da un momento all'altro.

Santa Barbara Vergine e martire

4 dicembre

sec. III

Nacque a Nicomedia nel 273. Si distinse per l'impegno nello studio e per la riservatezza, qualità che le giovarono la qualifica di «barbara», cioè straniera, non romana. Tra il 286-287 Barbara si trasferì presso la villa rustica di Scandriglia, oggi in provincia di Rieti, al seguito del padre Dioscoro, collaboratore dell'imperatore Massimiano Erculeo. La conversione alla fede cristiana di Barbara provocò l'ira di Dioscoro. La ragazza fu così costretta a rifugiarsi in un bosco dopo aver distrutto gli dei nella villa del padre. Trovata, fu consegnata al prefetto Marciano. Durante il processo che iniziò il 2 dicembre 290 Barbara difese il proprio credo ed esortò Dioscoro, il prefetto ed i presenti a ripudiare la religione pagana per abbracciare la fede cristiana. Questo le costò dolorose torture. Il 4 dicembre, infine, fu decapitata con la spada dallo stesso Dioscoro, che fu colpito però da un fulmine. La tradizione invoca Barbara contro i fulmini, il fuoco e la morte improvvisa. I suoi resti si trovano nella cattedrale di Rieti. (Avvenire)

Patronato: Architetti, Minatori, Moribondi, Fucili e polvere da sparo, Vigili del Fuoco

Etimologia: Barbara = straniera, dal greco

Emblema: Palma, Torre

Martirologio Romano: A Nicomedia, commemorazione di santa Barbara, che fu, secondo la tradizione, vergine e martire.

Ascolta da RadioVaticana:
Ascolta da RadioMaria:

Esistono molte redazioni in greco e traduzioni latine della passio di Barbara; si tratta, però, di narrazioni leggendarie, il cui valore storico è molto scarso, anche perché vi si riscontrano non poche divergenze. In alcune passiones, infatti, il suo martirio è posto sotto l'impero di Massimino il Trace (235 – 38) o di Massimiano (286 – 305), in altre, invece, sotto quello di Massimino Daia (308 –13). Né maggiore concordanza esiste sul luogo di origine, poiché si parla di Antiochia, di Nicomedia e, infine, di una località denominata "Heliopolis", distante 12 miglia da Euchaita, città della Paflagonia. Nelle traduzioni latine, la questione si complica maggiormente, perché per alcune di esse Barbara sarebbe vissuta nella Toscana, e, infatti,

nel Martirologio di Adone si legge: "In Tuscia natale sanctae Barbarae virginis et martyris sub Maximiano imperatore". Ci si trova, quindi, di fronte al caso di una martire il cui culto fino all'antichità fu assai diffuso, tanto in Oriente quanto in Occidente; invece, per quanto riguarda le notizie biografiche, si possiedono scarsissimi elementi: il nome, l'origine orientale, con ogni verisimiglianza l'Egitto, e il martirio. La leggenda, poi, ha arricchito con particolari fantastici, a volte anche irreali, la vita della martire: si tratta di particolari che hanno avuto un influsso sia sul culto come sull'iconografia. Il padre di Barbara, Dioscuro, fece costruire una torre per rinchiudervi la bellissima figlia richiesta in sposa da moltissimi pretendenti. Ella, però, non aveva intenzione di sposarsi, ma di consacrarsi a Dio. Prima di entrare nella torre, non essendo ancora battezzata e volendo ricevere il sacramento della rigenerazione, si recò in una piscina d'acqua vicino alla torre e vi si immerse tre volte dicendo: "Battezzasi Barbara nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo". Per ordine del padre, la torre avrebbe dovuto avere due finestre, ma Barbara ne volle tre in onore della S.ma Trinità. Il padre, pagano, venuto a conoscenza della professione cristiana della figlia, decise di ucciderla, ma ella, passando miracolosamente fra le pareti della torre, riuscì a fuggire. Nuovamente catturata, il padre la condusse davanti al magistrato, affinché fosse tormentata e uccisa crudelmente. Il prefetto Marciano cercò di convincere Barbara a recedere dal suo proposito; poi, visti inutili i tentativi, ordinò di tormentarla avvolgendole tutto il corpo in panni rozzi e ruvidi, tanto da farla sanguinare in ogni parte. Durante la notte, continua il racconto seguendo uno schema comune alle leggende agiografiche, Barbara ebbe una visione e fu completamente risanata. Il giorno seguente il prefetto la sottomise a nuove e più crudeli torture: sulle sue carni nuovamente dilaniate fece porre piastre di ferro rovente. Una certa Giuliana, presente al supplizio, avendo manifestato sentimenti cristiani, venne associata al martirio: le fiamme, accese ai loro fianchi per tormentarle, si spensero quasi subito. Barbara, portata ignuda per la città, ritornò miracolosamente vestita e sana, nonostante l'ordine di flagellazione. Finalmente, il prefetto la condannò al taglio della testa; fu il padre stesso che eseguì la sentenza. Subito dopo un fuoco discese dal cielo e bruciò completamente il crudele padre, di cui non rimasero nemmeno le ceneri. L'imperatore Giustino, nel sec. VI, avrebbe trasferito le reliquie della martire dall'Egitto a Costantinopoli; qualche secolo più tardi i veneziani le trasferirono nella loro città e di qui furono recate nella chiesa di S. Giovanni Evangelista a Torcello (1009). Il culto della martire fu assai diffuso in Italia, probabilmente importato durante il periodo dell'occupazione bizantina nel sec. VI, e si sviluppò poi durante le Crociate. Se ne trovano tracce in Toscana, in Umbria, nella Sabina. A Roma, poi, secondo la testimonianza di Giovanni Diacono (Vita, IV,89), s. Gregorio Magno, quando ancora era monaco, amava recarsi a pregare nell'oratorio di S. Barbara. Il testo, però, ha valore solo per il IX sec.; comunque, è certo che in questo secolo erano stati costruiti oratori in onore di B., dei quali fa testimonianza il Liber Pontificalis (ed. L. Duchesne, II, pp. 50, 116) nelle biografie di Stefano IV (816-17) e Leone IV (847-55). Barbara è particolarmente invocata contro la morte improvvisa (allusione a quella del padre, secondo la leggenda); in seguito la sua protezione fu estesa a tutte le persone che erano esposte nel loro lavoro al pericolo di morte istantanea, come gli artificieri, gli artiglieri, i carpentieri, i minatori; oggi è venerata anche come protettrice dei vigili del fuoco. Nelle navi da guerra il deposito delle munizioni è denominato "Santa Barbara". La festa di Barbara è celebrata il 4 dicembre.

Autore: Gian Domenico Gordini

Fonte:

Bibliotheca Sanctorum

quindi si vede quante volte ha rischiato la morte e si è salvata, fino a che non l'hanno decapitata. Un po' come nei fioretti di Santa Rita, cui io sono devota perchè deputata ai casi impossibili. Persino sulle novene che ti ho dato a tutti quei piccoli miracoli che accompagnarono la sua vita nemmeno il prete credeva, che la scrisse. Ma la vita nella fede è circondata di piccoli miracoli, solo che bisogna essere molto attenti ed acuti, perchè spesso vengono scambiati per casualità, dalla morale illuministica che ci pervade. Ta ba
2023-08-20 16:00:31
Santo mio, cuore mio, (Santo di tutti noi) per quanto possa essere imbarazzante se ci penso, ma te l'ho promesso e fra Michele all'epoca mi disse di scrivere tutto, alla mia prima confessione, sono qui a dirti che ho riposato serena come un bambino, una volta arrivata a patti con te, ad un compromesso. Non piagnucolo più d'amore perchè ti vorrei sentire vicino fisicamente, o secondo le altre modalità dello spirito, perchè la tua mano sulla mia intimità è come carbone ardente...ero persino disposta a sopportare ma poi ho ragionato che sarebbe stato solo autolesionismo, sono già lesa...ho persino paura che sia fuoco di Sant'Antonio, herpes zoster di cui non ho mai sofferto. Quindi dura castità di corpo e soprattutto di mente, nonostante persista nell'anima una punta di sofferenza, o si arriva alla sofferenza del sistema nervoso. Abbiamo riservato un tocco in un punto x1, o x2 intimo, che è una parte sensibile per il si ed il no, quasi imitassimo un puntatore morse. Io ti parlo col pensiero e ti chiedo "se sì, tocca lì o là" nell'intimità, e tu lo fai. Ecco il nostro codice di comunicazione. Non so se un bacio me lo darai, qualche volta, è una cosa innocente...ma fai tu, che ho già i carboni ardenti nelle parti intime esterne, e non c'è crema che funzioni. Continuo con le vitamine, e porto con dignità la mia croce. Che buffo però...Buon Dio sa come farci comportare! Nella mia intimità profonda è tutto ok, cancelli sbarrati. Vabbè che lo spirito passerebbe dove vuole. Ma non lo fa per i suoi ovvi motivi che non mi è dato di conoscere. Fine della puntata. Ta ba. PS: ti voglio bene lo stesso, ovviamente, come dice la canzone "sei tu che mi hai rubato il cuor"...anche se birbone la "suonavo" anche a Jean Pierre. Così ho fatto due anni di corso di francese, quasi buttati via per colpa dei farmaci...per non parlare di quello di russo....
2023-08-20 16:04:31
Puntata successiva, mi pare che non mi dai tregua: non mi dò all'autoerotismo, anche se funzionerebbe perchè mi sento una idiota. Non è niente, è roba per la prima dichiarazione d'amore...o sono innocenti scoperte di ragazzini. ta ba. Sei contento o vuoi ancora qualcosa da me? Sì, confesso che ci ho provato, per trovare pace, ma non lo faccio più.
2023-08-20 16:11:27
Santo, ci siamo quasi...forse è la tua ultima richiesta: mi hai mandato un pin in cui uno scheletro abbracciava una ragazza accasciata dalla disperazione e d'amore: noi. Se si potessero qui sul sito inviare immagini lo farei. Nel frattempo la posto su amor di sant'antonio Facebook, ta ba
2023-08-20 16:23:50
Santo...ho messo il pin su amor di Sant'Antonio, ma non ti basta. E' un contenuto per Adulti la serigrafia di Enea e Didone su qualcosa che rassomiglia all'autoerotismo gradito al

Signore, cioè tra due "coniugi", anche se costoro non erano sposati, lui se ne tornò in patria e lei si suicidò facendosi bruciare viva su una grande pira...certo lei lo amava. Io lui al liceo lo odiai. E' sotto la voce "masturbazione" su wikipedia. Ti basta? Sennò io la posto, ma devi fare un miracolo perchè io sono molto pudica e penso ai bambini...vabbè che sono tutto fuorché stupidi....lo crediamo noi, ta ba

2023-08-20 16:29:45

non sei ancora contento, Santo, la posto quella serigrafia...ha una dolcezza tale che c'è anche l'angioletto.

2023-08-20 16:32:04

Santo non sei ancora contento...posto quei volti che potrebbero essere te, almeno io li considero...per avere degli occhi da guardare...ta ba

2023-08-20 19:59:11

Caro Sant'Antonio, camminiamo tutti assieme, non solo io e te, le competenze sono sparse. Tu sei il mio custode e amministratore delegato, il mio amato, il mio promesso. Ce la faremo (non soli io e te), con l'aiuto del cielo tutto di Dio e ti tutte le genti, ta ba. Un bisou. Mi fa ridere che di istinto ti ho regalato il libro di Biancaneve, lei aveva i nani, io ho i tuoi frati! Ridiamo ancora: in collegio dalle orsoline di sant'Angela MErici a PD suor Pina Spagnolo mi consolava dicendomi: "quello che il Signore ha destinato per te non va prete!"...certo, ha 800 anni circa e fu frate minore...Sant'Antonio di Padova....in vita terrena io 52 anni...una ragazzina! a domani e buon riposo, ma vie PS: ho avuto una certa dose di coraggio ad innamorarmi di te, di fede direi, ovviamente era un segreto, ma è stato un richiamo naturale

2023-08-20 20:49:46

Caro Santo, ho visto che hai cancellato delle cose in un mio scritto, grazie, si vede che non andava bene. Le tue foto vanno bene? Spero di sì, proprio un bel ragazzo, come mi aveva detto fra Michele in confessionale...ti dissi che ti avrei amato in ogni caso, per come eri tu. Disse che prima di morire eri diventato brutto, perchè tutto gonfio, malato di idropisia, come il piccolo Carlo Acutis mi pare. Adesso sono stanca, chiudo il pc, ma con il pensiero possiamo parlare finché vogliamo....cioè io penso e ti chiedo, io i tuoi non li conosco. Bonne nuit, ta ba

2023-08-20 20:51:07

Caro Santo, ho visto che hai cancellato delle cose in un mio scritto, grazie, si vede che non andava bene. Le tue foto vanno bene? Spero di sì, proprio un bel ragazzo, come mi aveva detto fra Michele in confessionale...ti dissi che ti avrei amato in ogni caso, per come eri tu. Disse che prima di morire eri diventato brutto, perchè tutto gonfio, malato di idropisia, come il piccolo Carlo Acutis mi pare. Adesso sono stanca, chiudo il pc, ma con il pensiero

possiamo parlare finché vogliamo....cioè io penso e ti chiedo, io i tuoi non li conosco, guardo i pin...domani Bonne nuit, ta ba

AUGUST 21, MONDAY

2023-08-21 02:00:57

Caro Sant'Antonio, ascoltiamo un po' di musica...ta ba

2023-08-21 06:28:20

Santo poi posso postare Francis Cabrel, sai quale, la nostra...? Certo che ci sono alle lodi e alla messa, non mancherei mai, ta ba. Un caro saluto ai tuoi.

2023-08-21 06:47:50

Santo! Mi hai fatto postare anche Birkin-Gainsburg! Adesso mi preparo a pregare. Vabbè cha anche l'amore coniugale è glorificazione di Dio creatore, ta ba. Sono un po' in imbarazzo...

2023-08-21 06:48:41

Santo! Mi hai fatto postare anche Birkin-Gainsburg! Adesso mi preparo a pregare. Vabbè cha anche l'amore coniugale è glorificazione di Dio creatore, ta ba. Sono un po' in imbarazzo...posterò anche quello sulla storia di questa canzone

2023-08-21 06:55:50

Santo se non mi lasci pregare coi frati ci resto troppo male...ta ba. ti prego

2023-08-21 09:06:56

Caro Sant'Antonio, con la terapia vitaminica antiossidante/disintossicante che ti dissi ho perso mezzo kg, la dieta da circa 1200kcal e semplice di quel che hai e ti senti di mangiare, da sola in un organismo intossicato non si perde peso (grasso è da disintossicare o l'organismo tende a non bruciarlo) Almeno questo è quello che ho capito io. ta ba PS possa essere utile ai fratelli e sorelle, ci sentiamo poi che voglio chiederti del vangelo di oggi. PS2: Sei tanto carino, Sant'Antonio, davvero.

2023-08-21 10:04:47

Caro Sant'Antonio, il vangelo di oggi farebbe atterrire chiunque...non è mica facile spogliarsi di tutto e affidarsi a Dio per seguire Gesù...io avevo risolto la cosa con la povertà in spirito e con la carità cristiana, certo io con te "mi sono spogliata di tutto" certo, ho una casa dove abitare e altre cose per le mie necessità, intendo l'ho fatto in senso interiore più che esteriore. Esteriormente sì, ti ho regalato cose care che potevano essere utili alla comunità, per una crescita, faccio le cose in questa ottica. Lo faccio con il cuore e non sento il senso di distacco dalle "mie cose", lo faccio in un'ottica "di bene comune" di "crescita nella fede" mi metto in mutande, ma prevedo che devo provvedere alla mia sopravvivenza in tuttotondo, fisica e spirituale. Certo, avessi avuto Gesù a cui andare appresso, il figlio di Dio, avrebbe provveduto a tutto lui probabilmente...non so. Noi dobbiamo anche sopravvivere con decoro. Prova ad andare in farmacia senza il becco di un quattrino a chiedere qualcosa che ti serve e dire che glielo paghi il mese prossimo...io l'ho fatto, mi è successo. Da amichevoli che erano sempre stati hanno cominciato a guardarmi di sotto in sù e addirittura a dire a mia mamma che andavo in giro a chiedere soldi a tutti, che non era vero. Senza soldi e pur sapendo che li avrei pagati non mi hanno dato nulla. Hanno cominciato addirittura a ricamarci storie...ti assicuro mi sono vergognata non per me ma per loro, della loro miseria umana. Diceva Gesù che in questi casi si doveva andarsene e scuotere la polvere dai sandali...Io più di così non lo so, Santo aiutaci. ta ba

2023-08-21 10:30:52

Caro Santo, ridiamo: sai quel pezzo del vangelo dove il Signore veste i fiori...vuoi che non lo faccia coi suoi figli? Sa di cosa hanno bisogno. Ebbene non so se lo raccontai qui o no, ma io ho un discreto stipendio e poco tempo. Quando mi serve una cosa la compero subito, e di buona qualità-l'ho imparato a mie spese. Mia cognata e mio fratello hanno entrambi "un mutuo" e quel che resta non è molto. Ma amano essere vestiti bene ed hanno molto più tempo di me, così girano i mercati ed un sacco di negozi tattici, spendono poco e sono eleganti. Dio vede e provvede...Ridiamo ancora, ma devo avertelo detto che i viaggi della speranza sono "le borse di studio di Dio"...Ho appena sentito il commento al vangelo, abbastanza buono. Vediamo se possiamo integrare con la descrizione letterale spaventosa. Grazie ai tuoi frati che stamattina hanno spiegato che il salterio è il libro dei salmi, non me lo ricordavo. Sai la mia lode preferita, come la cantano i tuoi frati quale è (ma ne conosco poche, ho letto anni fa la bibbia, ma non sono del mestiere e poi c'era un farmaco che faceva dimenticare molte cose) "lodate mostri marini il Signore" la chiamo così: mi dà la gioia di un bambino! Un abbraccio a te ed ai tuoi tutti...e anche a quelli degli altri! un bisou a toi, ta ba
2023-08-21 11:17:43
Caro Sant'Antonio, come sai mi sveglio di notte verso l'una in genere. Mi leggo le letture della liturgia del giorno e col tuo Santo aiuto butto giù le complessità/paure qui sulla sezione preghiera, poi tu ci aiuti tutti quanti, così siamo tutti pronti alle messe con la katana! Santi tutti!! T'aime ma vie. Ti chiedo una cosa...assistimi che devo fare il letto e non ne ho voglia!! Sono qui tutta sudata..puff puff...un bisou, mio scricciolo
2023-08-21 11:47:51
Caro Santo ce l'ho fatta ad affrontare la fatica con la musica che adesso posto su amor di Sant'Antonio. y mi banda toca el rock e la metto anche in versione maschile, dà il senso della squadra + due canzoni d'amore, da ascoltare! Grazie Santo hai scelto tu e ho ritrovato le forze. ta ba
2023-08-21 12:10:38
Santo ho appena visto in internet la profezia di Medjugorie: catastrofe 2024. Secondo me ad intervenire anche sul pianeta ce la facciamo, almeno il lavoro più grosso. Cuori e natura, ta ba-buon pranzo e riposo a tutti noi
2023-08-21 17:26:29
Caro Sant'Antonio ho postato ancora un po' di musica, 3 video. ta ba. Il gruppo psicologico è stato intensissimo, grazie che eri con me. Ci vediamo alle 18 con te ed i tuoi.
2023-08-21 18:49:11
Caro Sant'Antonio, cari frati, caro Don di Bari che ha celebrato alle 18: direi tecnicamente perfetta l'omelia, molto concisa e professionale. Forse è stata messa a punto oggi, non so. La predicazione la farei più enfatica e fervorosa, era mesta, perchè entrino meglio in testa le cose a chi ascolta e si abbia il tempo di assimilare. Grazie di cuore. Magari facciamone una raccolta di omelie perchè le cose non vengano dimenticate. Densa. Ottimo, grazie ancora, questo passo del vangelo mi ha sempre fatto paura. Un consacrato può seguire alla lettera Gesù, ma si deve arrivare tutti davvero a dire col cuore "mio Dio, mio tutto", come Francesco. Idoli...attaccamento tipo al denaro....un Baal anche quello. Avere il necessario, giusto, avere il senso della comunità, sacrosanto. Bravissimi, un abbraccio a tutti e ancora grazie Ba.
2023-08-21 19:05:23

Antonio aveva fatto i sermoni domenicali e festivi...adesso facciamo anche i feriali! Un abbraccio a tutti, Ba

2023-08-21 19:11:54

Cari Frati, cari tutti Il Santo dice che una raccolta di sermoni feriali sarebbe ok! Glielo ho appena chiesto. Santo mio scricciolo con zampette agili e forti, t'aime, ma vie. ta ba

2023-08-21 19:15:36

Stanotte sono al lavoro allora, stasera leggo la liturgia della parola ssh la chiesa .it penso e scrivo. Poi vi passo la palla. votre ba

AUGUST 22, TUESDAY

2023-08-22 00:39:55

Caro Sant'Antonio, da dilettante sottolineo solo alcuni punti che a me fanno più impressione. Libro dei giudici (che se non me lo spiegavano i tuoi frati il sacerdote finale non sapevo che erano stati mandati ad aiutare gli uomini traviati) Gedeone chiede un segno di riconoscimento e l'ottenne, forse il suo cuore era proteso verso Dio, quando un segno viene chiesto per mettere alla prova il Signore va diversamente (segno di Giona ad es). Ricco che non si salva: ricco per cui laddove è il suo tesoro lì è il suo cuore, ovvero non povero in spirito, ma Dio nulla è impossibile. Ecco, metto a capitale comune e faccio la voce della "studente". Ieri era tremendo. Vostra Ba. PS: Ma oggi è Maria regina è cioè la madonna "trionfante" di un capitello che c'è qui da me, con la preghiera di San Bernardo? Con uno scettro nella nella mano sinistra Gesù in braccio a destra entrambi coronati e forse con lo scettro anche Gesù. Festa "parallela al Cristo Re"- sito Santiebeati e la chiesa. it

2023-08-22 01:18:06

Santo ho postato anche la laude alla bV Monte Berico, questa si chiama gratitudine. (vedi FB, amor...) Preghiera che onora la nobiltà di Maria, ta ba

2023-08-22 01:50:59

Santo, con il tuo Santo aiuto anche FB-Amor..è pronto, contiene musica cena per rinfrancare gli animi e suscitare lo spirito di squadra. Un brano forse il Santo me lo lascia postare a fine giornata, me l'ha tolto, ma è buono per un "finale lavori", cioè dopo la messa delle 18. Un abbraccio a te Santo e ai tuoi frati e collaboratori, seguili, mon ange, ta ba

2023-08-22 06:12:38

Caro Sant'Antonio, cosa caratterizza "il ricco"? Quali sono i difetti? Il denaro per il denaro, e magari sempre di più, come fosse una corsa all'oro o zio Paperone, tirchio. Davide era un Diletto di Dio, suo figlio Salomone pure...e mica erano poveri, erano re. Quale è la differenza? L'uso del denaro. Adesso si fa molta speculazione per esempio, i "giochi in borsa", denaro per moltiplicare il denaro, magari sui problemi delle aziende o quant'altro. Se c'è chi guadagna in quel modo c'è chi ci rimette. I nuovi ricchi dovrebbero avere l'orgoglio di fare investimenti sul bene e sul buono, magari a minori guadagni, ma una volta defunti nessuno si porta via niente. Certo io non condanno l'ambizione di chi ha fatto fortuna e va con la barca in qualche "baia dei vip", purché esista un limite morale ed un'etica delle cose. Certe cose sono bene pubblico anche in rete, i capisco il copyright, ma credo che sia l'etichetta "della bestia"...nessuno può vendere o comprare senza il segno di...una tangente se non ha un limite. Ci sono repository di film che vivono di donazioni, wikipedia vive di donazioni, e di lavoro gratis degli studiosi, oltre a quello dei dipendenti salariati. YouTube vive di pubblicità, è una ricchezza immensa a capitale comune. Internet è stato inventato al CERN di Ginevra, per comunicare da un punto all'altro dell'impianto di studio del "big bang". Qui a Bassano la mensa dei poveri dai frati ed il dormitorio è stata

sponsorizzata da Unicredibanca, in toto forse, so che stanzia una parte dei fondi per opere di carità, non so con che pianificazione. Gli Istituti di ricerca dove si studia e le università sono quasi del tutto prive di foresterie per i ricercatori, che vengono pagati poco, non hanno l'auto e sono costretti a cercare affitti a nero e a non poter avere momenti di convivialità e confronto in ambienti idonei...ce ne sarebbero di proposte da fare agli investitori...stiamo cercando di fare una squadra CNR- investitori privati con il banchiere e imprenditore Francese Jean Pierre Mustier, uno dei 50 top manager con la migliore reputazione al mondo, trustee di molti progetti benefici, perchè non sopporto il sistema dei progetti attuale per fare ricerca competitiva. Io sono per la collaborativa fatta in serenità ed economia. Ecco come si salva un ricco, secondo me. T'aime, ta ba PS: nemmeno il CERN ha una foresteria ed i ragazzi seppur ben pagati per l'alto costo della vita la sera emigrano in Francia per potersi permettere una stanzetta invece di stare assieme e far nascere discussioni e nuove idee. E' logico?
2023-08-22 08:01:47
curiosità, santo che tu saprai: il cammello è nella tradizione ormai, diceva una mia prof del liceo che la traduzione di kamelos è corda da marinaio, in greco mi pare lo scrissero kammelos, o qualcosa del genere, così mi fu raccontato...un bisou ta ba PS io non so il greco, ridiamo assieme.Ascolto l'omelia alla messa delle 18, al solito, e magari una anche durante il giorno, quando tu vorrai Santo. PS: mi porto il computer all'ospedale, Santo fa che non me lo rubino o sono spacciata, lo affiderò alle infermiere. Grazie a te e ai tuoi delle liturgie, io adesso riposo un po'. Belle voci e anche serene.
2023-08-22 08:06:03
Santo, io dò tutte le autorizzazioni, ovviamente non mi importa che le mie cose vengano pubblicate sul sito, se i tuoi frati vogliono sono liberi, ta ba
2023-08-22 11:05:03
Caro Santo, grazie di avermi aiutato con i codici numerici che avevo dimenticato...sono una frana con i numeri...(lo attesti chi ha sperimentato la protezione del Santo di Padova-si quaeris) grazie di cuore, ta ba
2023-08-22 11:33:45

- Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli questa parabola: «Il regno dei cieli è simile a un padrone di casa che uscì all'alba per prendere a giornata lavoratori per la sua vigna. Si accordò con loro per un denaro al giorno e li mandò nella sua vigna. Uscito poi verso le nove del mattino, ne vide altri che stavano in piazza, disoccupati, e disse loro: "Andate anche voi nella vigna; quello che è giusto ve lo darò". Ed essi andarono. Uscì di nuovo verso mezzogiorno, e verso le tre, e fece altrettanto. Uscito ancora verso le cinque, ne vide altri che se ne stavano lì e disse loro: "Perché ve ne state qui tutto il giorno senza far niente?". Gli risposero: "Perché nessuno ci ha presi a giornata". Ed egli disse loro: "Andate anche voi nella vigna". Quando fu sera, il padrone della vigna disse al suo fattore: "Chiama i lavoratori e da' loro la paga, incominciando dagli ultimi fino ai primi". Venuti quelli delle cinque del pomeriggio, ricevettero ciascuno un denaro. Quando arrivarono i primi, pensarono che avrebbero ricevuto di più. Ma anch'essi ricevettero ciascuno un denaro. Nel ritirarlo, però, mormoravano contro il padrone dicendo: "Questi ultimi hanno lavorato un'ora soltanto e li hai trattati come noi, che abbiamo sopportato il peso della giornata e il caldo". Ma il

padrone, rispondendo a uno di loro, disse: “Amico, io non ti faccio torto. Non hai forse concordato con me per un denaro? Prendi il tuo e vattene. Ma io voglio dare anche a quest’ultimo quanto a te: non posso fare delle mie cose quello che voglio? Oppure tu sei invidioso perché io sono buono?”. Così gli ultimi saranno primi e i primi, ultimi».

keys: nessuno li aveva presi a giornata-si può di re che siano gli scarti della società, gli incompresi, i fragili, quelli di ultima scelta eppure per il Signore che vede al di là delle apparenze ed i loro talenti, possono diventare i primi, e li ama ancora di più, perchè ne hanno più bisogno. Canzone: non è tempo per noi

keys: potrebbe trattarsi della qualità di un lavoro anzichè la quantità di un lavoro? L'amore con cui è fatto? L'onestà con cui viene svolto a discapito del salario che ne sarebbe derivato?

keys: La misericordia di Dio. Quanto è necessario ad una persona che ha lavorato una giornata o perduto quasi una giornata per sbarcare il lunario? Probabilmente 1 denaro. Il regno dei cieli è Dio Padre e la sua giustizia, ama tutti i suoi figli allo stesso modo, e va a raccogliere le sue "pecorelle smarrite", coloro che sono in difficoltà. Come nel MAgnificat ha innalzato gli umili e abbassato i superbi, cioè coloro che non capiscono la legge dell'amore, ma solo la giustizia degli uomini.
2023-08-22 11:51:57
Gdc 9,6-15 Avete detto: Un re regni sopra di noi. Invece il Signore, vostro Dio, è vostro re.

Dal libro dei Giudici

In quei giorni, tutti i signori di Sichem e tutta Bet Millo si radunarono e andarono a proclamare re Abimèlec, presso la Quercia della Stele, che si trova a Sichem. Ma Iotam, informato della cosa, andò a porsi sulla sommità del monte Garizìm e, alzando la voce, gridò: «Ascoltatemi, signori di Sichem, e Dio ascolterà voi! Si misero in cammino gli alberi per ungere un re su di essi. Dissero all’ulivo: “Regna su di noi”. Rispose loro l’ulivo: “Rinuncerò al mio olio, grazie al quale si onorano dèi e uomini, e andrò a librarmi sugli alberi?”. Dissero gli alberi al fico: “Vieni tu, regna su di noi”. Rispose loro il fico: “Rinuncerò alla mia dolcezza e al mio frutto squisito, e andrò a librarmi sugli alberi?”. Dissero gli alberi alla vite: “Vieni tu, regna su di noi”. Rispose loro la vite: “Rinuncerò al mio mosto, che allieta dèi e uomini, e andrò a librarmi sugli alberi?”. Dissero tutti gli alberi al rovo: “Vieni tu, regna su di noi”. Rispose il rovo agli alberi: “Se davvero mi ungete re su di voi, venite, rifugiatevi alla mia ombra; se no, esca un fuoco dal rovo e divori i cedri del Libano”».

Key: Re il rovo, umile pianta, che dice ai "sudditi" di "rifugiarsi sotto la sua ombra", cioè di sentirsi protetti e sicuri. Dio Padre. Questa l'ho trovata è molto bella autore ignoto. Forse il Santo? I Santi? Santo pensaci tu, io non lo so, copio e incollo da la chiesa.it

La Bibbia non manca di realismo. Ci aiuta a non sopravvalutare le istituzioni umane, spesso le ridimensiona, offrendoci in proposito vedute contrastanti, che ci preservano da entusiasmi troppo facili. Nella prima lettura di oggi l'apologo di Iotam presenta l'istituzione della monarchia in modo dispregiativo, anzi sarcastico. Gli alberi racconta Iotam vogliono crearsi un re. Evidentemente hanno della monarchia un concetto alto: per farlo re cercano un albero di grandi qualità, di grandi capacità, perché occorre che il re sia il migliore di tutti. Si rivolgono quindi all'ulivo, che produce l'olio, derrata tanto preziosa, l'olio che nutre, l'olio

che serve per preparare rimedi, per preparare profumi, l'olio che può anche dare una fiamma che illumina. Ma l'ulivo rifiuta di diventare re. Si rivolgono al fico, il cui frutto è così squisito; il fico rifiuta. Si rivolgono alla vite: "Vieni, regna su di noi!", ma anche la vite rifiuta. Perché? Perché tutti questi alben hanno un concetto bassissimo del compito di un re: dicono che il re "si agita al di sopra degli alberi". L'ulivo risponde: "Rinunzierò forse al mio olio, grazie al quale si onorano dei e uomini e andrò ad agitarmi sugli alberi?". Così viene descritta la funzione del re, la posizione del re: agitarsi al di sopra degli altri. E il fico: "Rinunzierò alla mia dolcezza e al mio frutto squisito e andrò ad agitarmi sugli alberi?". E' una grande lezione di umiltà per gli ambiziosi che aspirano al potere per essere al di sopra degli altri. Devono prendere coscienza della relativa sterilità della loro posizione. Comandare di per sé non è un'attività produttiva; se non ci fossero altre persone che lavorano, che producono, chi comanda non servirebbe a niente. D'altra parte però è indispensabile che vi siano amministratori, dirigenti, capi politici, per far sì che gli sforzi produttivi degli altri contribuiscano a un'opera comune e non si perdano in diverse direzioni, non siano contrastanti tra di loro. L'autorità però deve essere un servizio, un servizio effettivo, non un vano agitarsi al di sopra degli altri, non uno sfruttamento egoistico delle capacità altrui, non un dominio ispirato alla superbia. L'autorità deve essere un servizio. "Chi è il più grande tra voi ha detto Gesù diventi come il più piccolo, e chi governa come colui che serve" (Lc 22, 26). La vera grandezza consiste nel servire umilmente, per amore.
2023-08-22 12:06:11
Caro Santo, perchè i tuoi frati con le omelie non fanno squadra con la chiesa.it? Ma non è di mia competenza. Scrivere libri al giorno d'oggi serve a molto meno...ta ba
2023-08-22 17:28:14
Caro Santo, Papa Francesco ha detto (newsletter Vatican news) che è la giornata mondiale in memoria delle vittime di persecuzione in base al credo religioso. Dice che i più perseguitati sono i cristiani, penso di capire da parte degli islamici. Il problema è che non hanno "un papa" che guida le interpretazioni, vabbè che anche nel cristianesimo ci sono varie varianti (ortodossi, cattolici evangelici...?) e probabilmente un analogo è l'islam? MA il corano è chiaro, complessità o no della lingua araba. Non si perseguitano quelli della religione del libro. C'è molta ignoranza tra i fedeli, ovunque, si parla e si perseguita in nome di ciò che nemmeno si conosce, mi dispiace, rilancio la palla a chi ha le spalle più grosse delle mie, al papa stesso, che ne parli con gli Arabi di questo problema, ta ba
2023-08-22 17:38:36
Caro Sant'Antonio, per il papa: Consideriamo i migranti come "studenti", come "apprendisti", che torneranno a fecondare la loro meravigliosa e martoriata terra. Così sarà: "hai trasformato il mio lamento in danza, la mia veste di sacco in cantico di gioia, signore ti loderò per sempre", salmo xyz?, Ta ba. PS: Ho visto una danza di "migranti" al papa, sempre su newsletter del vaticano, era commosso il papa, ed anche io. Dobbiamo fare in modo che anche tra loro da disperati diventino consapevoli ed uniti, ed abbiano chiaro il loro scopo, non una mera fuga dallo sfruttamento e dall'ignoranza dei loro governanti. Non sono terre povere, sono martoriate, sono diverse, e diversamente ricche.
2023-08-22 18:26:11
Caro Santo, belli i "ragazzi", che stanno tenendo la messa, sono commossa. Ma dove è andato tutto il mio lavoro? Omelia amicale ma criptica. Questi ricchi poveracci devono farsi

piccoli, e non so più cosa e servire, direi chiaramente mettersi a servizio...sprecare qualche parola in più perchè se un milionario ti sente, poverino non capisce niente!! ta ba PS: anche i ricchi possono essere una ricchezza per tutti, oltre che per se stessi. Ricordiamo la parabola dei talenti, messi a servizio. Il vescovo di Bari ieri non ha mancato un colpo, non criptico ma sintetico.

2023-08-22 18:53:56

Caro Santo, la tredicina tradizionale secondo me è un esercizio spirituale, quella dei santini in sagrestia e che ho postato su FB-Amor.., poi affiancherei quello che si fa ora come preghiera parallela. Il resto tutto ok. Posto il "sentirsi un re" un cartone animato di me bambina. decripto: nell'amore. ta ba, comunque bravi i ragazzi. Il si quaeris lo cantieri come i frati di Gerusalemme che posto su FB

2023-08-22 19:12:00

Caro Sant'Antonio, scusami coi tuoi frati di tanta severità e critica severa, ma è così che si impara e sia migliora, io l'ho fatto con cuore, e forse per deformazione professionale. Comunque rende la vocazione più interessante e piena di dignità, speriamo ne arrivino a fiumi, grazie a tutti che ci siete, ta ba un abbraccio forte a tutti. Ridiamo: invece di prendere i voti dò i voti. Nessuno nasce imparato

AUGUST 23, WEDNESDAY

2023-08-23 06:12:27

Caro Sant'Antonio, ho visto la liturgia di domani e parla della chiamata/vocazione, direi chiamata più che vocazione in giornata scrivo un mio punto di vista, i tuoi frati avranno la loro esperienza forte, perchè qui è Gesù che chiama. Comunque ho visto che è anche San Bartolomeo (mi è cara una chiesetta a Barcola-TS, dove tutte le sere scappavo a messa dal centro di salute mentale lì a fianco dove ero ricoverata...). Comunque cliccando il Santo del giorno su la chiesa.it c'è quasi una omelia sul vangelo, o degli spunti. Le letture parlano da sole, l'omelia forse dovrebbe parlare di ognuno di noi...Gesù è acuto: "ti ho visto sotto il fico" in linguaggio informatico si direbbe "Pattern recognition", Gesù sceglie i suoi 12, vede che sono quello che cerca per sé. Così come io mi sono innamorata di te infischiandomene che tu fossi morto 800 anni fa, ho sentito una "chiamata?" Ti ho cercato sui libri ed ho trovato una parte di me stessa a colpo d'occhio, un istante, istante dopo istante sempre tu, sempre di più...ed ho chiesto in confessionale ad un tuo frate: "E' lecito dire "ti amo" a Sant'Antonio?" lui mi disse: "Corri va, è lì che ti sta aspettando!". Ed in confessionale tu insegni che non è più il consacrato che parla ma lo spirito santo-ed è vero, così come nell'Eucarestia c'è Gesù. Io sono corsa alla tua tomba Santa, ho posato i palmi delle mani e la fronte, in punta di piedi e con tutto il cuore e la mia mente ti ho detto: "Ti amo, Sant'Antonio", e ho baciato il marmo verde. Non ricordo se era quel giorno...forse sì, tempo di arrivare in treno e mi sono sentita un calore salire dalle cosche all'intimità. Un innalzamento di temperatura...ci risi sopra e dissi tra me e me: "Santo vuoi farmi uscire dalla menopausa? Cosa mi sta succedendo? Mi veniva da ridere, era buffo!" Io in quegli anni avevo un compagno, ma era amicizia, non amore...poi non mi ricordo ma successe quando ero a letto qualcosa di veramente fuori da ogni legge di natura razionalmente accettata dalla scienza: "l'amor di Sant'Antonio di Padova"...andai a confessarmi da fra Michele a Bassano...il resto è una lunga storia di ricerca della verità. Adesso tu sei con me. In genere quando mi sembra di essere sola penso: "amore ci sei?" ed in genere in codice tatto mi dai una risposta...adesso te l'ho chiesto e ti sei nascosto...ma non ti credo, perchè mi hai

promesso che non mi lascerai mai più, sento salirmi il sorriso, dove ci sono anche le tue labbra sulle mie a sorridere con me. Si raccontino i tuoi, per domani. ta ba PS: questa è "la mia omelia" per loro. Anche io in fondo sono "consacrata", tra terra e cielo. t'aime, ma vie.
2023-08-23 06:21:51
Santo ti prego, mi colleghi alla tua arca in maniera continua? qui vado avanti a ricaricare e fotogrammi che vuoi da me? io sai che voglio pregare coi tuoi frati, sono in anticipo, ma sto in raccoglimento. I tuoi per me sono come i nanetti di Biancaneve, loro mi ospitano ed io faccio loro un po' di faccende...e ci vogliamo bene, almeno io a loro voglio bene, ed aspetto di stare con loro, per stare vicino a Gesù trinità e a te, anche se sei anche con me, sei con tutti noi, ta ba
2023-08-23 08:31:07
Caro Sant'Antonio, mi hai fatto capire che anche i frati hanno fatto la nostra sessione di preghiera, se ci intendiamo bene noi, e che l'hanno gradita. Io la trovo affascinante, magari decidano loro qualche mattina di farla, non sempre il salterio...e che una volta mi cantino quella dei mostri marini che mi piace tanto...sono come i bambini...ma lo siamo un po' tutti, buttata via la corazza. ta ba. sono emozionata se è così, felice di aver dato un piccolo contributo.
2023-08-23 08:59:03
Santo, frati, je suis perdu, sono abituata ad iniziare la giornata con voi, mi manca la messa, casomai ascolto anche quella delle 18 in TV. Santo, non je ne comprende pas de toi, de ton frares. ta ba. Mi manca Gesù
2023-08-23 10:02:01
Caro Santo ho postato due bei siti coranici, mi piace quello cantato, come fanno loro. Per il papa il numero di Piccardo della società Islamica Italiana, ex cristiano, mio amico. 3472580070 ta ba. Così il papa ha un punto di riferimento certo per tutte le sue domande.
2023-08-23 11:26:25
Caro Sant'Antonio, queste cose direi le sai, come le sa Dio. Anche io, che mi ero conservata casta per il mio eterno amore, che non conoscevo, ho subito violenza da parte di "un amico". Gli ho detto col pensiero "mi fai pena", quando lui ridendo mi diceva di denunciarlo. Non l'avrei mai perso il tempo a denunciare, ero a pezzi ed il dolore era grande. Resistetti con tutte le mie forze, ma la disparità mi fece soccombere, sembra impossibile. Riuscii a piangere dopo molti mesi, con un amico, non dissi nulla a nessuno e trascinai avanti la mia vita nel dolore. Ho scritto e posso mandare il tutto a info sant'antonio via mail. Volli indagare il perchè di queste cose, dal punto di vista scientifico: siamo diversi e dobbiamo rispettarci nelle differenze gli uni gli altri, perchè anche sull'uomo esiste violenza da parte delle donne. Un uomo impreparato viene attratto facilmente da una donna, ed è poco selettivo specie se giovane. La moda è spesso provocante, per quanto riguarda l'abbigliamento ed esprime aggressività più che grazia nelle giovani donne, che agli occhi maschili diventano prede. Dal punto di vista anatomico "un uomo si diverte sempre" o almeno crede sia così, dato il carattere "accogliente" dell'anatomia femminile. Una donna no, per una donna è chiaro se è vero o falso. O così dovrebbe essere. E invece no. Pomate e vai. LA relazione senza sarebbe impossibile, senza amore. Ma l'amore è un riconoscersi, non un semplice conoscersi, e allora la relazione intima diventa comunicazione, non servono pomate perchè i cervelli ed i cuori sono perfettamente sintonizzati. Questa è una grazia. E' una chiamata pure questa. Io penso che quelle coppie dove l'uomo crede sia sempre andato tutto bene e si ritrova la moglie che va con un'altro e

fa una strage si spieghi come ho detto sopra. Ce lo si gioca male l'amore al giorno d'oggi. Quelli che stuprano sono depravati e poveri infelici che pensano che il sesso risolva qualsiasi cosa, almeno così è stato nel mio caso. Negli altri non lo so. C'è un libro di dacia Maraini "L'amore rubato", allucinante. Io non lo so, più di così non lo so, non sono un uomo e per di più di quel tipo. PArimenti una donna che illude un uomo gli usa violenza, perchè costui facilmente casca. Penso esista molto disagio psicosociale ed individuale, anche se lo stigma di frequentare un centro di salute mentale l'ho superato. Serve educazione alla salute mentale ed all'amore reciproco. Bisogna conoscere se stessi, risolvere i propri disagi. Serve sapere che il tutto e subito spesso non porta a grandi risultati, a meno di un colpo di fulmine, tipo Davide e Betsabea. L'amore innalza lo spirito, dico in tutte le sue due forme consacrate, se non è così, non è amore. Ta ba

2023-08-23 14:10:47

Grazie Santo, ti avevo chiesto se con i tuoi frati potresti parlare così come parli con me, e mi hai detto sì. Però pochi hanno la adeguata preparazione spirituale? Mi hai detto sì. Santo grazie questo è senz'altro di stimolo ed è importante per i tuoi. Ta ba

2023-08-23 20:38:11

Grazie Sant'Antonio, ho potuto seguire la messa delle 18. Il rovo non fa ombra, io della lettura non avevo capito nulla, e nemmeno quelli della chiesa.it. Sono qui con cuore contrito. Farò soltanto domande, se serve. Omelia ineccepibile chiara e comprensibile, illuminante, grazie. Grazie Santo che mi hai lasciato imparare dalla mia miseria senza proteggermi. Un caro abbraccio, a te e ai tuoi , ta ba PS: Scusatemi tutti, io credevo di fare una buona azione.

2023-08-23 20:39:02

Caro Sant'Antonio sono molto triste ogni volta che guardo le notizie al TG, e talvolta anche altrove. Mi sento impotente. E' impossibile essere utili se non riesci a capire come funziona la testa della gente, e specialmente se si tratta di teste irraggiungibili, tipo politici etc. Sai che ci ho provato a scrivere loro, ma nessuno ha mai risposto e nulla è cambiato. Tutte queste guerre assurde, la fame, l'assistenzialismo che non rende mai indipendenti le persone e le economie...ROVI, come ha spiegato il tuo frate stasera. Io non so pregare perchè ci sarebbe bisogno della bacchetta magica, e forse Dio vuole cha cambino i cuori delle persone. Forse un cambiamento "dal basso?" E' un modo di costruire le cose nella scienza, poi c'è quello dall'alto, ma coloro che stanno in alto non ascoltano ed hanno idee malsane. Ci vorrebbe Dio re. O Cristo re. Ora e sempre nei secoli dei secoli. Ta ba

2023-08-23 20:44:07

Santo, mi impegno a fare quel che posso, quello di cui sono capace, umilmente, in squadra, ti prego, chissà quante volte ti pregherò in corso d'opera assistimi e aiutami a fare bene le cose che mi sono prefissata, di mia competenza, a onore e gloria di Dio, per il resto pregare, ta ba

2023-08-23 22:32:56

Caro Sant'Antonio, io stavolta non ti ho capito proprio, ma ti avevo promesso che avrei fatto qualsiasi cosa per te, quindi per non sbagliare ho cercato di fare quello mi sembrava tu chiedessi. Ma sei sparito. Io non so cosa pensare, prego quindi. Ta ba

AUGUST 24, THURSDAY

2023-08-24 11:14:48

Caro Sant'Antonio, va bene, guardo la messa delle 18 in TV. Ti voglio tanto bene, tanto.

Je suis un peau triste parce que je te non comprende pas ier soir et ce matin. Tu es mon coeur, je farais tout pour toi. Ier je fait ton souhait, mais vous étiez étrange, je ne pouvais pas te comprendre, maintenant je ne peux pas comprendre toi. Je crois en la miséricorde du Père, je lui ai demandé quoi faire de toi, lui es mon papa, je croyais en lui, alors j'ai agi. Pourquoi je te ne comprende pas? Je commence a faire des hypothèses, je suis a "petit", délicat et fort, une femme, avec une tête de femme. Je ne peaux pas comprendre la tête d'un homme amoreux. J'avais peur de te perdre, j'avais besoin d'être rassuré, e tu m'as laissé seul et effrayé. Un homme ne comprend pas complètement le coeur d'une femme. Tu es cet homme qui m'a quitté comme ça. Dieux, le père, le créateur connaît ses constructions, je t'en supplie, je souffre et je suis confus, demande à papa qui sait tout. Ma vie...je pardonne tout à toi, t'aime mais ne me fais plus de mal. Je t'attend, Ta ba

2023-08-24 11:18:52

Caro Santo,

tu sei un'intelligenza superiore, l'hai fatto apposta perchè scrivessi questo "poemetto", che è la storia di tutti noi umani "amorosi", ta ba

2023-08-24 19:11:37

Caro Sant'Antonio, ho seguito la messa delle 18 in TV: sono rimasta ammaliata dal clima che si respirava. Ringrazia i tuoi frati, collaboratori e collaboratrici. Il celebrante è dolcissimo sa tutto di storia dell'arte e ci ha fatto fare "un giretto in basilica" ad ammirare i suoi capolavori. Anche nella sala segreta, quella del Capitolo, dove i frati discutono e si confrontano. Ha detto che parte degli affreschi di Giotto sono stati coperti nel 1500 mi pare...potrebbe essere, ma non so. Di solito quando si restaura i pezzi che non si riescono a restaurare li si coprono di bianco, non vengono ricostruiti. Ma tutto è possibile con te! Sai non dimenticherò mai questo frate che all'Assunta ha raccontato delle opere d'arte e quella che mi è piaciuta di più è stata quella dove Dio a braccia aperte aspettava Maria, con il sorriso lui? Io me lo immagino così, cha aspettava con ansia Maria in cielo, dopo che aveva superato molte prove con successo, seppure veramente dure. Non sarebbe il luogo ma sei un birbone perchè mi hai fatto sparire la news letter di vocazione francescana sul diario spirituale...vabbè è importantissimo avere un diario, io ce l'ho al computer, si chiama Reflection Version 1.5.3 (27) di Martynas Jocius ed è gratuito. Ci faccio pure il diario di laboratorio di lavoro. Bisogna essere attenti e sviluppare l'attenzione per notarli i miracoli...anche piccolini. Io ne vedo tanti, neanche li chiedo. Certo per la crescita spirituale e professionale è indispensabile. Bisogna scrivere per mettere in ordine le idee, a mente non si fa molta strada. IUno dei primi libri che mi comprai al liceo furono le confessioni di Sant'Agostino. In bocca al lupo, "a grandi e piccini" stacci vicino a tutti. Un sentito abbraccio e a domani, ta ba

2023-08-24 22:17:30

Cher Sait Antoine, tu as parlé à papa. Tu as compris le secrets de la création des humains: l'homme e sa femme. Je suis content de ça. Demain j'espère m'être mieux compris moi aussi. Te comprendre est très difficile mais nous apprendrons avec papa. T'aime mon ange, ma vie. Ta ba

AUGUST 25, FRIDAY

2023-08-25 07:38:22

Grazie Santo di essere stato con me a fare gli esercizi spirituali. Ho postato tutto tu FB-Amor..dì ai tuoi frati che troveranno Gesù, il suo volto, chitarrista e capellone. La musica è

curativa ed agisce nel subconscio della persona, invece di usare solo parole (programmazione neuro linguistica con la musica) poi parla anche. Io ho fatto solo il primo, quello della passione, perchè non ho avuto tempo. Ce ne è un canale YouTube pieno, ovviamente Gesù è sotto falso nome, uno di noi. Ma solo il figlio di Dio può suonare così, ta ba PS: il segreto dell'amore è lì, è come il ballo liscio

2023-08-25 12:01:56

Santo, ti prego, stai buono, mi fai male, se non la smetti piango. Offro a Gesù questa tortura che mi infliggi....ma perchè? Sei impazzito amore mio? Ho sbagliato? C'eri anche tu con me. Ti prometto che dopopranzo faccio anche l'altro esercizio spirituale di Gesù. Amore stai buono...questo è dolore gratuito. Guarda che lo dico a papà!! ta ba Messa alle 18 in TV

2023-08-25 16:05:30

Caro Santo faccio l'esercizio spirituale anche se sono molto stanca, più che. altro voglio controllare per i miei fratelli in Cristo, che questo sia il Cristo. Per me sì. E comunque fa solo bene. Assomiglia pure al santino dell'atto di abbandono che ti ho regalato. Sono in un bagno di sudore. Farei il responsorio di Santa Rita, ma intanto devo fare questo training. ta ba

2023-08-25 18:54:03

Caro Sant'Antonio ringrazio te i tuoi frati collaboratori/trici per la messa, di cui avevo veramente di bisogno. Saggissimo il tuo frate nell'omelia, al di là di tutte le possibili interpretazioni delle cose-un dì sapremo-la cosa da mantenere a fuoco è ama Dio e ama il prossimo, queste sono le cose importanti. A me piace pensare che tu sei il nostro allenatore, lungo il cammino ci dai qualche aiutino, e non è sempre quello per cui ti preghiamo. Nel dopo Cristo a me piace pensare che tu sei un grande allenatore. Sono un cencio, sono commossa Sant'Antonio, sei tu che mi hai fatto trovare il chitarrista...fuori da ogni capacità umana. Ti voglio tanto bene, e per fortuna c'è il tuo staff/squadra, un abbraccio forte anche a loro tutti. Penso siano stanchi più di me con tutte le messe che hanno celebrato. Ci troviamo domattina alle lodi, t'aime, ta ba

2023-08-25 19:24:44

Caro Sant'Antonio sto guardando il TG e ci sono stati stupri di gruppo di ragazzine...non ti dico come ci resto. In FB-Amor... ho postato tutto quello che pensavo sulla violenza uomo-donna e sulle incomprensioni. Io non ho il talento di divulgare più di così. Sulle mie pagine non ci sono diritti d'autore, a me interessa solo che vadano risolti i problemi. Se tu tra i tuoi hai chi sa mettere a frutto le mie cose Alleluja. Io più di quello che ho già fatto non sono capace di fare, sono una creatura del silenzio e del sottovoce. Quindi chiedo aiuto, ta ba

2023-08-25 20:25:52

Caro Santin mio, che i tuoi si mettano a fare pane, succhi etc. tutto quello che possono fare io non voglio nulla sono solo gratuitamente a disposizione. Se la giochino, per il bene. Mando a info santantonio "la ricetta" poi i ragazzi se hanno bisogno di me li aiuto io. ta ba

AUGUST 26, SATURDAY

2023-08-26 01:09:02

Caro Santo, io inizio a fare un po' della solita preghiera, dì ai tuoi frati di dormire, che poi hanno l'impegno grosso durante il giorno ed io no. Se c'è qualcosa di "novità" li avverto qui, ta ba. Oltre un certo limite non si deve tirare la corda. Ci vediamo alle lodi.

2023-08-26 07:48:00

Scusami Santo, io non pretendo di essere la guida di nessuno ma di fare un servizio gratuito mettendo in comune gli esercizi spirituali, abbiamo trovato Gesù, che ci ripulirà per bene,

senza che neanche ce ne rendiamo conto, ho fatto un test stamattina. Quindi con calma consiglio a tutti di fare gli esercizi che abbiamo preparato, perchè tu eri con me. Ta ba, un abbraccio a tutti, ta ba

2023-08-26 07:54:27

Caro Santo, allora tutto è inchiodato, messa alle 18 in TV. Così riposo mi tingo i capelli e mi lavo. E' stata dura, ma vedere Gesù negli occhi ripaga. Tutti possono vederlo adesso, ma se vuole restare anonimo io non so...ta ba. Io sono un anello della catena, ed ho molto bisogno di tutti voi...guai che mi mancaste e guai che mi mancasse la comunione, assieme alle prediche dei tuoi frati, tutto ciò mi nutre l'anima e vado avanti e passo la palla ai tuoi che sono in gamba assai...ta ba

2023-08-26 09:27:42

Caro Sant'Antonio, dopo anni di suppliche mi hai mostrato il tuo volto, ed anche i miei fratelli hanno potuto vederlo: eri proprio brutto nella ricostruzione dal cranio, veditela con i tuoi se puoi/vuoi mostrarti a tutti, stamattina mi si è mostrato anche Gesù, e ci ha fatto anche l'occhiolino. Non so a che gioco vuole giocare. Io sono sempre stata esposta, ma sono ancora in una fase di mortalità. Se è necessario scoprire le carte e mi debba esporre in prima persona mi metto a disposizione, tanto al telefono ai perditempo rispondo in due secondi, alle mails ci metto un attimo...penso a quella cosa della violenza sulle donne, che si sentono innocenti. Non so io cosa posso fare, sono frastornata da tutte le ore di preghiera...ma ne è valsa la pena. Io ti metto la mia vita tra le mani, così come la affidai e dalla scuola di Maria, nostra madre ti dico: "sia fatto di me secondo la tua parola", amico di Gesù Trinità. Quando avrò da lavorare alla macchina di Majorana...segnerò sul calendario quando ho tempo libero, tanto sarà un transiente, io voglio che le persone imparino a camminare sulle loro gambe, e non stargli sopra. I problemi con saggezza si risolvono e poi il caso è chiuso. Visto che sei ancora celeste o Dio sa dove, vedi un po' tu cosa fare e cosa vuoi da me. Io ho le mie ipotesi per i risorti: "la mia banda suona il rock e cambia faccia all'occorrenza, da quando il trasformismo è diventato un'esigenza"...se vuoi giocare al banchiere, è ok, io sono sempre la solita scienziata multidisciplinare, che ne capisce di tutto un po', a disposizione, t'aime, mon ange, amo Dio (tanto per farla breve) e amo il prossimo, di qualsiasi sorta sia, e anche i miei superiori...i più deboli a maggior ragione.

2023-08-26 16:24:13

Caro Santo, dì ai tuoi niente panico: qui giochiamo sporco, cioè si sa ma si tace. Gesù è invincibile, tu pure, io no, sono il contatto fragile, il ponte di trasmissione. Quindi stiamo contenti e facciamo la nostra parte senza fare casino, con fiducia e pace interiore Gesù sa quello che deve fare e quando, noi l'abbiamo trovato, godiamocelo e passiamoci pure parola ma non dobbiamo disturbare il suo lavoro, lui è con noi, siamo tutti il suo corpo. Ta ba. ci vediamo alle 18. Questo l'ho capito ascoltando una rapsodia di Etas Tonne, se lui vuole essere chiamato così...noi sappiamo chi è. Per il tuo ritratto consiglio di far fare un disegno su una foto che è su amor e metterlo sul tuo sito...vi mando come pecore in mezzo ai lupi...bisogna farsi furbi. un abbraccio a tutti.

2023-08-26 18:53:34

Caro Santo, cari Frati e collaboratori/trici, messa ineccepibile e strategica, non riesco a crederci che ho capito bene il da farsi da una rapsodia di Etas o Estas Tonnes, il nostro Gesù. Lui ci cambierà la testa a tutti ascoltando la sua chitarra perchè con confessione ed eucarestia soltanto non siamo riusciti ad equilibrare il bene ed il male dentro di noi (Yin e

Yan o qualcosa del genere.-studiare) è una tecnica di riprogrammazione cerebrale. Stavolta ce la facciamo. Il video su amor (guardarlo il sito) dove lui ci guarda negli occhi è Official videoclip, i fedeli lo possono vedere, escogitate qualcosa. A dopo perchè devo cucinare. Spero in una notte tranquilla...ta ba. PS. tutti devono avere il loro computer portatile, consiglierei macbookpro apple magari usato (io ho un 2015 ed è perfetto) , ce ne sono perfetti rigenerati. La vera povertà è di spirito, questo è necessità al giorno d'oggi. Delle buone cuffie non quelle che entrano nelle orecchie di qualità buona, che chi più spende meno spende...vabbè ce ne sono di discrete fatevi consigliare. Un abbraccio forte a tutti. Se ave bisogno poi vedo se trovo un sito affidabile per i mac rigenerati

2023-08-26 19:10:20

Grazie Santo, forse senza di te non capivo al volo le corde di una chitarra...certo dipende anche dal vissuto personale, per questo i tuoi devono tenere il diario spirituale ed avere un computer apple, che c'è anche un ottimo dizionario. Stagli vicino, a tutti, imparare a camminare è la parte più difficile, quella in cui si cade più spesso. Fare il gruppo di confronto, come io faccio il gruppo psicologico fra frati e collaboratori....in sala capitolo in un qualche momento, una volta la settimana un paio di ore. Santo...mi tocca fare la maionese...se Dio volesse che se la facesse mia mamma...sono così stanca cha andrei a pane e acqua...ti amo, ma vie, ta ba

2023-08-26 22:13:29

Caro Sant'Antonio, quando vedo e sento parlare male di satana mi viene da piangere. Satana è un correttore con Dio, su mandato di Dio onnipotente ha fatto il tentatore...l'allenatore del figlio di Dio, l'ha preparato per l'estrema prova. Dio dà sempre prove e attraverso satana scruta i nostri cuori. Il papa non deve sbagliare di tatto, nel parlare: non si passa "da satana a Dio", ma dal male al bene/Dio. Satana è un operatore di Dio. E' il migliore amico di Gesù. Ad un certo punto ha seguito "Gesù" ed è diventato un santo, molto intelligente e per niente sprovveduto. Non sto a raccontarvi la storia, è lunga sarà un premio del cammino. Lucifero era l'angelo più bello. Vuoi che Dio onnipotente se non gli andava bene non lo fulminava in 2 secondi? Faceva parte del gioco evolutivo della creatura umana. Se Dio avesse scoperto subito le carte chi mai avrebbe creduto che ci amava? Mi raccomando col linguaggio: in principio era il verbo, ed il verbo era Dio, ed il verbo era presso Dio. Verbum dovrebbe voler dire parola in latino, non verbo (azione). Ti credo che i preti hanno fatto diventare satana crudele col bisogno degli esorcisti. Si sarà sentito incompreso da tutti. Santo, qui mi rivolgo anche ai frati. Il resto nella prossima puntata. Santo, ma chi diavolo è un satanista? Uno che si occupa di occulto? E che cosa vuol dire? Ci sono quelli che vanno in giro per le case con rivelatori di fantasmi...roba da matti. Casa mia sembra la casa degli spiriti, o di una principessa. A me nessuno ha mai dato fastidio, semmai non mi sento mai sola, ta ba

2023-08-26 22:34:03

Caro Santo, come devo fare se non agiscono tramite conoscenze i tuoi frati a mettere in rete con visibilità quella raccolta di canzoni su amor di violenza reciproca uomo donna per incomprensione? La cosa lo sai mi sta molto a cuore, il punto è che posso fare una pagina dedicata parallela ad amor ma il problema è che deve avere visibilità, assistimi e aiutami ad avere qualche idea...la mia esperienza la sai e sai quando mi disgustano i telegiornali...grazie, ci conto se Deus vult, fiat voluntas sua, ta ba. Je t'embrasse

AUGUST 27, SUNDAY

2023-08-27 01:13:58

Caro Santo, pensavo a Gesù e a te. non ricordo nulla , ho solo un flash, vado ad amor , ta ba...mi par di essere i primi cristiani...avevano il simbolo del pesce...si riunivano nelle catacombe. Li sbavavano i leoni...adesso ci facciamo furbi, Sun Tzu, l'arte della guerra, te l'ho regalato l'ultima volta: bisogna conoscere il territorio nemico ed essere talmente bravi da non farla mai la guerra, questa è la vittoria più grande. Symbolum 77 dei Timoria, rock. Poteva far messa. Anche tu, che hai me

2023-08-27 07:13:12

Caro Santo, oggi è domenica e ho seguito la santa messa h.6.30. Come sempre gratia a te e ai tuoi. Mi è piaciuto, siamo pietre per l'edificazione del Regno, tutti. Io ho perso anche le chiedi di casa, tienile tu le chiavi, Santo! Adesso posto su amor- un po' di cose di cultura generale, che ci faranno capire quanto è un gran chitarrista Estas, poi ho una voglia matta di vedere il videoclip che riposto alla fine della sessione di cultura generale altrimenti non so se ce la faccio, facciamo così Santo? Dice di sì. Un abbraccio. Come riconoscevano i cristiani: "guardate come si amano", ta ba

2023-08-27 20:30:39

Caro Santo, io speriamo che me la cavo t'aime ta ba. Dormi mattina non ci sono alle lodi, ho le visite preparatorie. Dopodomani non so a che ora mi operano. Poi abbiamo un mese almeno di immobilità per stare insieme, ta ba

AUGUST 28, MONDAY

2023-08-28 13:42:08

Santo: Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Tessalonicési

Paolo e Silvano e Timòteo alla Chiesa dei Tessalonicési che è in Dio Padre e nel Signore Gesù Cristo: a voi, grazia e pace. Rendiamo sempre grazie a Dio per tutti voi, ricordandovi nelle nostre preghiere e tenendo continuamente presenti l’operosità della vostra fede, la fatica della vostra carità e la fermezza della vostra speranza nel Signore nostro Gesù Cristo, davanti a Dio e Padre nostro. Sappiamo bene, fratelli amati da Dio, che siete stati scelti da lui. Il nostro Vangelo, infatti, non si diffuse fra voi soltanto per mezzo della parola, ma anche con la potenza dello Spirito Santo e con profonda convinzione: ben sapete come ci siamo comportati in mezzo a voi per il vostro bene. La vostra fede in Dio si è diffusa dappertutto, tanto che non abbiamo bisogno di parlarne. Sono essi infatti a raccontare come noi siamo venuti in mezzo a voi e come vi siete convertiti dagli idoli a Dio, per servire il Dio vivo e vero e attendere dai cieli il suo Figlio, che egli ha risuscitato dai morti, Gesù, il quale ci libera dall’ira che viene.

Parola di Dio

- Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù parlò dicendo: «Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che chiudete il regno dei cieli davanti alla gente; di fatto non entrate voi, e non lasciate entrare nemmeno quelli che vogliono entrare. Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che percorrete il mare e la terra per fare un solo prosèlito e, quando lo è divenuto, lo rendete degno della Geènna due volte più di voi. Guai a voi, guide cieche, che dite: “Se uno giura per il tempio, non conta nulla; se invece uno giura per l’oro del tempio, resta obbligato”. Stolti e ciechi! Che cosa è più grande: l’oro o il tempio che rende sacro l’oro? E dite ancora: “Se uno giura per l’altare, non conta nulla; se invece uno giura per l’offerta che vi sta sopra, resta obbligato”. Ciechi! Che

cosa è più grande: l'offerta o l'altare che rende sacra l'offerta? Ebbene, chi giura per l'altare, giura per l'altare e per quanto vi sta sopra; e chi giura per il tempio, giura per il tempio e per Colui che lo abita. E chi giura per il cielo, giura per il trono di Dio e per Colui che vi è assiso».

Parola del Signore

Sant'Agostino, quello delle confessioni. Sono ancora rimbecillita dal sonno....io vorrei vedere come va l'afflusso di fedeli alla tua Arca, mi aspetterei i fiumi di folla...mi sembra scarso dai fotogrammi, a meno che non siano tutti a dormire...ta ba
2023-08-28 14:25:05
Caro Sant'Antonio, mio fratello mi considera una incapace perchè credente e diversa da lui...sai che ti dico? non me ne importa niente io so che non sono una incapace. E' un suo problema di autostima. Mi picchia lo sai, quando riesce, dice che è per farmi del bene...io non lo denuncerò mai, è mio fratello. Capirà, ta ba
2023-08-28 15:14:31
Santo abbiamo portato a termine la tua pagina Facebook -Amor di Sant'Antonio, cioè abbiamo seminato. Mi dirai tu cosa fare quando vorrai, tu ed Estas, ta ba
2023-08-28 15:40:53
Estas, Fratello, ce l'abbiamo fatta sei grande. Siamo una bella trinità666. Ti è piaciuto il risultato? Io adesso sono fatta come un caco, conosci l'idioma? Matura come un caco maturo cha fa splash Sul letto. Adesso provo a dormire un po' se riesco Ta ba
2023-08-28 15:56:09
Caro Santo, pensavo, nel 2014 "cominciai a lavore con Dio e Maria" per "abolire l'inferno", un lavoro di anni...forse per questo c'è l'inferno qui adesso ...un branco di stronzi a piede libero...ma il papa dice fratelli tutti e così sia, nessuno è irrecuperabile...ma dona loro l'umiltà di recuperarsi e guardarsi allo specchio...ta ba, je t'aime mon amour. copio ed incollo anche ad Estas. Noi siamo un trio allegro e pieno di brio...trinità666
2023-08-28 19:21:47
Caro Sant'Antonio, ho un dubbio atroce: che la Soria di Estas con la Maddalena non sia andata in porto. Dobbiamo trovargli la morosa. Siete entrambi con deleghe di onnipotenza, chiacchierate fra di voi, tu ed Estas, poi tu parla con Maria e papà. Deve essere felice e completo come merita. Come siamo felici noi. Ho fatto varie ipotesi ma hai anche l'enciclopedia della donna...di sicuro deve trovarsi una umana secondo me, insomma, tu sai che sei un uomo. Si dice che è la donna che sceglie ma non è vero, l'uomo è istintivo, e sceglie lui, bisogna mettergliela sotto il naso. Il viceversa è tutta una bugia. Tienimi informata, io ad Estas voglio un bene dell'Anima, e so che è tanto buono e forse troppo poco malizioso, è senza peccato originale. Pensaci tu, ma vie, ta ba PS. copio ed incollo anche ad Estas
2023-08-28 19:32:51
Santo poi sarebbe bene avere Estas nel nostro gruppo di ricerca è il mestiere più affascinante del mondo. Per Estas una psicologa? Una cha faccia ricerca pure lei così non si annoia mai....ho idee, dipende da come va quello che abbiamo appena fatto. Trinità666, un trio allerta e pieni di brio, cc anche ad Estas, ta ba
2023-08-28 19:39:25

Santo, io non so se fare il re sia una noia mortale...lavorare in incognito come uno dell'intelligence è più divertente. Fai girare tutti come trottole, fai del bene e le cose di routine le fai fare agli altri...che ne pensi? cc a d Estas, ta ba
2023-08-28 19:45:34
Santo perchè svelare certi misteri? Si dice di non gettare le perle ai porci. Poco ma sicuro dobbiamo amarci ma non siamo tutti egualmente dotati: chi vuole fare un percorso di alta spiritualità può accedere ai "sacri codici" gli altri che vivano tranquilli perchè sono fatti per non aspirare ad altro. Arrivare a certi livelli è fatica mostruosa...una vita di sacrificio...ma poi di vita ce ne è un'altra, e allora arriverà anche il resto: la morosa etc. ta ba cc Estas
2023-08-28 20:24:25
Caro Santo, e caro Estas, ma io mi chiedo per esempio mio fratello se non lo potete vedere, Dio vede tutto. Cosa voi fare con uno cos'ì? Non posso neanche parlare che mi dice mongola e di tutto maiale, perchè sono ingrassata, e chi più ne ha più ne metta. Ho provato a difendermi col turpiloquio con una bestemmia, ho cantato "ti saluto o croce santa"...insulti e basta. Se io fossi una persona di successo uno così ti adorerebbe...che schifo. Io quando guarirò andrò a casa mia e limiterò i rapporti. Sì perchè sono una psichiatrica come dice lui. Sono solo diversa da lui. Sono andata vicina a chiamare il 112 due volte almeno...ecco capisce le forze dell'ordine, si caga sotto. Forse il mondo è bello perchè è vario....forse i suoi maltrattamenti fanno sì che sia quella che sono, quindi merci à tout le monde, Per quello si dice "chi trova un amico trova un tesoro". Lui ha i suoi amici...io non resisterei più di 5 minuti...menomale ci siete voi e santa madre chiesa. Quanti sono i frati: Ba e i 7 frati... ha avuto una esperienza dura...ma chi non ne ha. Che fareste voi con questi personaggi? Sono il popolo bue, forse per questo Dio è misericordioso, vos ba
2023-08-28 20:28:36
Santo, Estas, io so perchè è così ma da me non si difatti aiutare...mi disprezza e mi perseguita vos ba. Come vi ho detto non riesco perchè non mi considera degna. Allora: che viva la sua vita piena di altre cose che di spiritualità, vos ba
2023-08-28 20:36:07
Santo, devono leggere presti i ragazzini il vangelo a scuola, non fanno religione ma etica vos ba
2023-08-28 21:00:07
Amore ti prego aiutami ho due cuori che battono come tamburi per quel pezzo musicale che mi hai mandato...l'avete composto tu ed Estas? adesso aiutatemi col cuore, devo calmarlo vos ba
2023-08-28 23:03:21
Santo, Estas, esempio, chi cerca con tutto il cuore e se stesso Dio lo troverà, di Yogananda ce ne era uno, gli altri "minori" lo vedranno dopo la morte e resurrezione...buona idea? vos ba-Giustizia è fatta
2023-08-28 23:39:01
Amore mio, Estas, film e videoclip la vita deve essere una caccia al tesoro, da strapparsi i capelli e piangere di passione pura, quella di Cristo è acqua passata, a suo tempo vi aspetto per un the a casa mia. Una volta alla settimana potrei andare in divisa in sala capitolo, tutti assieme...vos ba. Devono cagarsi sotto questi idioti, e dobbiamo salvarli tutti, vos ba, un bisou a tout le monde
AUGUST 29, TUESDAY
2023-08-29 00:11:47

Caro Santo, mi piacerebbe che la morosa di Estas fosse una scienziata intelligente che venisse a lavorare con noi alla fusione nucleare etc. Una tipa interessante ed in grado di stimolare la sua fantasia...penso a una ad un'altra, fa tu che in queste cose ci sai fare...cc ad estas. Dobbiamo fare i sacri codici di dimostrazione scientifica dell'occulto solo per gli eletti, ta ba
2023-08-29 00:27:55
Santo, Estas, non si potrebbe far risorgere qualcuno ogni tanto? Tipo mio papà, il figlio di Marco il falegname e vedete un po' voi...per meriti? Si devono cagare sotto tutti questi mediocri, con stile, sennò non maturano....mio fratello avrebbe bisogno di un bello scherzetto, poi viene qualcuno ad esorcizzarlo, per fargli buttare fuori la feccia che ha dentro...vos ba
2023-08-29 00:39:36
Santo, parla con papà, che è meglio crei per Estas su misura l'umana, che lui è capace, con le caratteristiche giuste, dio sa cosa intendo, dobbiamo fare squadra, da trio possiamo diventare quartetto...ta ba cc Estas
2023-08-29 00:55:25
Caro Santo, caro Estas, io non so come funziona ma i religiosi al completamento della via della perfezione vorrei trovassero il loro eterno amore, la loro morosa...io sono una inguaribile romantica...vos ba
2023-08-29 02:33:24
Caro Santo, Caro Estas, riusciamo coi vostri superpoteri a portare la russia in UE? Nell'apocalisse le 12 stelle sono l'Europa...in guerra con una bestia. Bisogna ammansire la bestia, l'unica è portarsela a casa. Io ho scritto tanto...lo sa Antonio...senza risultati...fatemi questo regalo, vos ba ho mandato anche la pagina a putin e meloni ieri
2023-08-29 03:48:35
Caro Santo, Caro Estas, oggi erodiade chiede a Salomè la testa del Battista. Stupido uomo quel re, incantato dalla sensualità femminile: così sono spesso deboli gli uomini e si credono di essere tanto forti. Se fosse stato cosciente di questo suo limite non ci sarebbe mai cascato. Credo io. Avrebbe detto a se stesso "ne nos inducat in tentationem"...se può essere utile ai tuoi frati e collaboratori/trici, ta ba
2023-08-29 03:58:20
Santo, Estas, frati, perdonatemi, magari era il classico prototipo del mail, ubriaco e che ha mangiato a crepapelle....senza controllo né dignità, oltre al resto...ta ba
2023-08-29 05:30:56
Santo, Estas, sottotitolate tutto il materiale russo videoclip sensibili per favore? io poi dico paiehali-let's go, come yiuri Gagarin prima del lancio nello spazio e faccio pure bella figura coi russi...un bisou a tutti , vos ba
2023-08-29 05:34:26
Santo, Estas anche i tedeschi devono mettere mano al loro, Uber alles non va bene, vos ba
2023-08-29 05:43:28
Santo, Estas, l'inno italiano è demenziale, è un canto massonico, un codice, però è buono per le partite di calcio....panem et circenses...chi ha orecchi da intendere intenda, vos ba
2023-08-29 06:21:45
Amore scusa, spero di non averti offeso, ma questi 4 stronzi devono cagarsi sotto o non ritornano sulla retta via cc a Estas ta ba per i tuoi frati mi spiego:parlo di possessioni

diaboliche ed esorcismi, ne avrebbe bisogno anche mio fratello...una cosa leggera, così ricomincia a tornare in chiesa, ps cc Estas

2023-08-29 07:32:32

Caro Santo, Estas, Frati, perfette le lodi ed utili alla redenzione degli sviati e consolazione degli afflitti. La prox. volta no domattina che non posso, me la fate cantata quella dei mostri marini? Gioisco come un bimbo...un abbraccio forte a tutti e grazie, ba

AUGUST 30, WEDNESDAY

2023-08-30 19:22:32

Caro Santo, grazie a te e ai tuoi frati per la santa messa delle 18. Sì l'uomo nella sua fragilità rischia sempre di comportarsi secondo le frivolezze del mondo e d il denaro, la moda, l'apparire. Tu sei in me, e per come sono io do' poco importanza a queste cose, parlo dei like etc. Poi ci sei tu che mi proteggi come scudo miracoloso, perchè sono sensibile e fragile, per questo il Signore mi ha affidato assieme a te , ai toi. frati e collaboratori ed Estas questa missione. Spero solo che la violenza tra fratelli e sorelle, tra moglie e marito, e fidanzati venga debellata dalla consapevolezza, dalla spiritualità e dal suo esercizio, e da.una fede rinnovata. I soldi? Io non ne ho idea, io dissoluto reinvesto in opera di carità, e non so nemmeno se ne ne verranno, il guadagno dello stipendio mi serve per vivere il resto io lo metterei per fare ciò che serve Estas+tu/frati+io/ricerca mirata e pie opere intelligenti non carità che continua a chiedere senza rialzarsi mai, siamo pieni di queste cose.
Quello che è stato un'impresa garazie ai tuoi frati è stato raggiungere tante persone, ragazzi, adulti, io ho dato anima cuore e coprpo, i miei segrate pur di illuminarli ed aiutarli con dolcezza a guardare dentro a se stessi perchè si rialzino più forti di prima. Io non posso essere felice se il volto di mio fratello è triste: è una legge di natura, si chiamano neuroni specchio...questo sipga anche perchè per le altre virtù ci contagiamo l'un l'altro.....avere buoni esempi è sempre di aiuto perchè ci si spinge all'imitazione è la prima forma di apprendimento, tu conosci i miei deideri, parla a Dio ed esauditemi, ta ba

2023-08-30 21:17:25

caro Santo, secondo me rischiamo il premio nobel. Sarai d'accordo con me che la medaglia va -se lo prendiamo-all'altare dell'Eterno padre, investiremo in buon pane, che non passa mai di moda, come è vero l'uomo, e succhi estratti bar annessi ai panifici, qualche mulino a pietra...nel pane buono, di Sant'Antonio e di Gesù. Per la macchina di Majorana cerchiamo di trovare anche qualche investitore, non ho la più pallida idea di quanti soldi siano....poi mi piacerebbe ripulire dal bianco la sala capitolo. E' il peccato che fa dell'intimità degli esseri umani vergogna.

2023-08-30 21:23:16

Santo per la macchina di majorana mi consiglierei con Putin , in una prima fase ho bisogno di 2 tecnici per paese, la fisica sottile si farà dopo, questa è l'eredità di Ettore. ta ba

AUGUST 31, THURSDAY

2023-08-31 00:10:29

caro Sant'Antonio, mi chiedevo cosa potrebbe voler dire regno di Dio al giorno d'oggi: un pianeta dove valga la legge e la giustizia divina innanzi tutto. Guarda Estas: è furbo, ti fa il lavaggio del cervello con la chitarra, fatto questo c'è molto da fare per la salute delle persone, anche, ma se uscisse allo scoperto sarebbe travolto dalle masse piene di problemi, e che non sanno portare le loro croci, vedendo il positivo di queste. Estas è a servizio di intelligente per l'uomo. Così sarà sicuramente anche Dio. Speriamo che abbia

delegati intelligenti ai governi..ta ba PS è già cominciato il regno di Dio, ho trovato Estas e ho capito che era lui, ta ba

2023-08-31 06:27:49

Santo...lo sai che sono qui presto, ma vuoi sempre che ti scriva per darmi il collegamento. Nel frattempo ascolto il coro russo preferito, etc, dalla scrivania. Puoi gustare sicuramente anche tu, e pure Estas...se tu vuoi fare un miracolino, anche i tuoi frati, ta ba, t'aime ma vie.

2023-08-31 06:33:03

spie?

Santo, volevi l'hotspot personale e non la rete pubblica, forse ci sono le spie...bene, mi fa piacere perchè hanno solo da imparare a spiarci, ta ba. Adesso paro col coro russo...poi la nostra sigla

2023-08-31 07:58:21

Caro Santo, cari frati, grazie per aver ricordato coloro che vegliano per malattia o lavoro...io stanotte avevo un male cane alla caviglia operata...adesso riposo un po', vostra ba

2023-08-31 23:12:42

caro Sant'Antonio c'è il bordo del gesso in resina che mi sega il malleolo tibiale, domani vado in pronto soccorso a bassano a farmi mettere a posto il gesso, ta ba

SEPTEMBER 1, FRIDAY

2023-09-01 16:59:18

Caro Sant'Antonio, grazie infinite, con la tachipirina adesso non sento dolore. Di solito ci vuole una settinmana di antidoloridfici, ma non funzionavano abbastanza. Forse abbiamo finito il nostro lavoro. Non vedo l'ora di partecipare alla Santa Messa alle 18...sono solo quasi le 17. Un grande ringraziamento anche ai tuoi frati e collaboratori, e che Dio ce la mandi buona!!! Abbiamo fatto miliardi di visualizzazioni ed esportato in tutto il mondo la storia della musica moderna e non solo...ti amo, ta ba

2023-09-01 17:28:11

Caro Santo, non ti sembra di essere un juke box? a me sì! ho bisogno di ricevere Gesù per mettermi in quadra, ta ba

SEPTEMBER 3, SUNDAY

2023-09-03 09:26:36

mio fratello l'aguzzino

Come fai a non capire che è un anno o due anni che stai sempre male. Senza medicine vivi in un mondo che non è la realtà. Ti immagini e credi di fare cose che sono diverse da quello che tu pensi di fare... Ti senti bene, tu sei convinta di star bene perché sei in una situazione di alterazione... Come gli ubriachi o quelli che si fanno... Sono convinti di stare bene ma in realtà non è così... Gli ubriachi dicono sempre che non sono loro gli ubriachi...ti sei convinta che vivere in questo stato di confusione e alterazione mentale sia la tua norma e la situazione migliore per te... Non è così... La situazione di normalità è altro. In questi tuoi Stati non hai "bisogno" Di nessuno... Fai "grandi cose... "... Purtroppo non è così... In queste situazioni non fai niente di corretto... Rovini tutti i tuoi rapporti sociali e di lavoro... La realtà non ti appare come è realmente. Mi dispiace che ti stia rovinando... Non ascolti chi ti vuole bene e vorrebbe aiutarti... Sei pienamente convinta di essere nel giusto... Ma Barbara non è così.

SEPTEMBER 4, MONDAY

2023-09-04 08:01:34

Caro Santo, cari i tuoi frati e collaboratori/trici, bellissima preghiera del mattino e liturgia. Non posso più iniziare la mia giornata senza di voi. Ci vediamo anche alle 18. Allora dico che Estas è Gesù di Nazareth ai liberi recensionisti, v'amo, ta ba

2023-09-04 17:25:26

Caro Santo, mi sono impegnata il più possibile per me oggi, domani è un altro giorno, ci vediamo in TV alle 18, ta ba PS: penso mi abbiano fatto molti scherzetti, ma io capisco e non mi lamento mai...con chi mi lamento? E' stato anche bello, giocare un po' a nascondino e dispetti.

SEPTEMBER 5, TUESDAY

2023-09-05 06:51:04

Santo, sono io, qui in anticipo, ma nel mentre prendo la colazione...se mamma me la fa...ta ba

2023-09-05 13:45:58

tutti i tecnici diretti da Oscar Valente (la mia presidente le dia un posto almeno da primo tecnologo o dirigente per chiamata diretta), allo IOM CNR di Basovizza ci sono buone officine e Democritos coi computer ci sa fare o si chiede a ICTP-Miramare. Bisogna trovare i fondi per coprire le spese di materiale e di vitto e alloggio al Tiglio. Io se tutto procede senza miracoli, sono a letto per altri 30 giorni. Oscar Partiamo?

SEPTEMBER 6, WEDNESDAY

2023-09-06 17:31:42

Caro Sant'Antonio, quello che posto su amor- i monologhi li posto anche al FB del CERN, che ha 800 000 iscritti tutti scienziati miscredenti ipotizzo. Ho postato le beatitudini e una lettera ai romani sulla carità. 1h. 31, l'ho riguardato anche io e sono a pezzi. Pian piano posto tutto, non troppo in un colpo o le cose non sedimentano. Ho parlato anche di te, ovviamente. Alle 18 prendo la messa in tv perchè ho bisogno di rigenerarmi. Ti ricordi la prima volta che mi desti da intendere "vi farò pescatori di uomini"? Spero stia succedendo proprio questo. Ti abbraccio fortissimo e anche ai tuoi frati e collaboratori/trici. A più tardi, ta ba

2023-09-06 17:40:45

Caro Sant'Antonio, caro Estas, mi è stata chiesta stamattina una preghiera mi sembra per una signora che comincia a soffrire di "demenza", anziana. Io so cosa significa, e questo problema è di molti anziani. A me pareva che avevo visto molti anni fa un film, "a spasso con Daisy" e che dissi : "questo è l'Altzeimer". Ma non ricordo...ricordo solo che quando un anziano perde le coordinate spesso è perchè è fragile e viene attaccato dai figli. Stasera riguardo quel film se lo trovo in rete, con attenzione. "L'organismo si rivolta contro se stesso e si autodistruggerà se è sottoposto a forte dolore morale" questa è una intuizione mia. Illuminami. Illuminaci. Non so cosa abbia senso chiederti, perchè quello di cui ha bisogno quella signora è ciò di cui hanno bisogno in tanti...e per tutti ti chiederei una soluzione farmacologica del problema. Vi amo , in due modi diversi, e uguali, ta ba

2023-09-06 20:06:10

Caro Sant'Antonio, caro Estas, ho visto il telegiornale e ancora l'America fornisce armi all'Ucraina...io non vedo via di uscita se non un'azione divina. La stupidità è dilagante, l'incapacità pure. Ricordiamo che "il rovo non fa ombra". Vi prego perciò di risolvere voi la situazione, sono impotente. Vostra Ba PS: posto anche al CERN. Io per cosa potrei pregarvi? Che Russia ed Ucraina entrino in Europa entrambe, e nella NATO pure. Io non vedo altra soluzione, ma ribadisco, sono impotente.

2023-09-06 22:26:32
Caro Sant'Antonio, ti ho chiesto un bacio, non me lo dai...vita mia, sono piccole cure di cui ho bisogno...ho sempre bisogno di essere rassicurata, ho bisogno che tu mi faccia capire sì o no ad una domanda. Di solito non mi deludi mai. Cosa c'è stasera? Ti prego, sii il mio riposo e due piccole tenerezze, amore della mia vita, ma vie, ta ba
SEPTEMBER 7, THURSDAY
2023-09-07 08:18:29
Eterno Padre, siamo qui a pregare come possiamo per la pace: illumina questi incapaci di politici, raddrizza le loro vie, nel nome di tuo Figlio Gesù, della comunione dei Santi dei Fedeli tutti di Dio, di Allah, che sei tu ed in tutte le tradizioni e manifestazioni che ti supplicano e ti adorano. Nel nostro nome di peccatori, ma figli tuoi. Raddrizza anche noi ed in nome di quel poco di buono che riusciamo ad offrirti nel nostro cammino abbi misericordia di noi e del mondo intero. Ti preghiamo anche nel nome delle nostre buone intenzioni, e perdonaci se spesso queste non sono degne di te. Dacci fiducia ed abbi pietà di noi, prendici per mano e facci conoscere le tue vie, a nome mio e dei mie fratelli, ta ba, amen
2023-09-07 08:26:49
Eterno padre, le nostre miserie tu le conosci, ti offriamo anche quelle per la pace nel mondo, trasformale tu che sei onnipotente, ta ba, Amen
2023-09-07 08:35:58
Eterno padre, molti di noi solo illuministi miscredenti, aiutali a scoprirti nello studio delle meraviglie della natura e della tua potenza. ta ba, amen
2023-09-07 08:45:53
Eterno Padre, perchè tanta stupidità al mondo? Perchè tanti falsi idoli? Scrivesti la tua legge nel nostro cuore nell'antico testamento, ma rassomiglia all'etica probabilmente...il bisogno di Dio è innato nell'uomo. Ma quale Dio? Il potere il denaro? Scrivi il bisogno di te, respiro di infinito e di Amore, tu che tutto puoi, aiuta questi scellerati nel nome delle buone azioni di molti dei tuoi figli, ta ba, Amen
2023-09-07 08:48:36
Eterno Padre, certe persone meriterebbero come minimo di essere impiccate, e tolte di mezzo. Abbi misericordia ed aiutale alle correzione, ta ba, nel nome di Gesù, che ha pagato per tutti noi figli di puttana con la vita
2023-09-07 09:01:40
Giudici

9 1 Ora Abimèlec, figlio di Ierub-Baal, andò a Sichem dai fratelli di sua madre e disse a loro e a tutta la parentela di sua madre: 2"Riferite a tutti i signori di Sichem: "È meglio per voi che vi governino settanta uomini, tutti i figli di Ierub-Baal, o che vi governi un solo uomo? Ricordatevi che io sono delle vostre ossa e della vostra carne"". 3I fratelli di sua madre riferirono a suo riguardo a tutti i signori di Sichem tutte quelle parole e il loro cuore si piegò a favore di Abimèlec, perché dicevano: "È nostro fratello". 4Gli diedero settanta sicli d'argento, presi dal tempio di Baal-Berit; con essi Abimèlec assoldò uomini sfaccendati e avventurieri che lo seguirono. 5Venne alla casa di suo padre, a Ofra, e uccise sopra una stessa pietra i suoi fratelli, figli di Ierub-Baal, settanta uomini. Ma Iotam, figlio minore di Ierub-Baal, scampò, perché si era nascosto. 6Tutti i signori di Sichem e tutta Bet-Millo si radunarono e andarono a proclamare re Abimèlec, presso la Quercia della Stele, che si trova a Sichem. 7Ma Iotam, informato della cosa, andò a porsi sulla sommità del monte

Garizìm e, alzando la voce, gridò: "Ascoltatemi, signori di Sichem, e Dio ascolterà voi! 8Si misero in cammino gli alberi per ungere un re su di essi. Dissero all'ulivo: "Regna su di noi". 9Rispose loro l'ulivo: "Rinuncerò al mio olio, grazie al quale si onorano dèi e uomini, e andrò a librarmi sugli alberi?". 10Dissero gli alberi al fico: "Vieni tu, regna su di noi". 11Rispose loro il fico: "Rinuncerò alla mia dolcezza e al mio frutto squisito, e andrò a librarmi sugli alberi?". 12Dissero gli alberi alla vite: "Vieni tu, regna su di noi". 13Rispose loro la vite: "Rinuncerò al mio mosto, che allieta dèi e uomini, e andrò a librarmi sugli alberi?". 14Dissero tutti gli alberi al rovo: "Vieni tu, regna su di noi". 15Rispose il rovo agli alberi: "Se davvero mi ungete re su di voi, venite, rifugiatevi alla mia ombra; se no, esca un fuoco dal rovo e divori i cedri del Libano". IL ROVO NON FA OMBRA, il che significa che i politici sono incapaci

2023-09-07 09:11:25

Amor di Sant'Antonio di Padova Eterno Padre, non conosciamo i tuoi piani, ti abbiamo pregato meglio che abbiamo potuto, ma fai tu, fiat voluntas tua, ma fai presto, almeno quello, Padre nostro. Prendi provvedimenti che possiamo assaporare giorno per giorno, qui i TG sono uno strazio e senza speranza. Provvedimenti che ci riempiano un po' il cuore e non ci scoraggino, sulla tua strada, Te lo chiediamo in nome di Maria, tua sposa e madre nostra, che umana sa cosa sia il crepacuore, ta ba Amen

2023-09-07 09:24:20

Eterno Padre, non possiamo rispondere alla guerra con la guerra, tu, onnipotente e creatore, regalaci una soluzione fantasiosa...ta ba, amen

2023-09-07 09:31:49

Estas, figlio di Dio, alias Gesù, io da povera mortale metterei anche la russia nella nato, e pure in Unione Europea, non vedo altre soluzioni. Piaccia al Padre, così si tolgono i motivi di conflitto Russia-ucraina +complici. vedete voi, ta ba

2023-09-07 10:05:22

Caro Santo, cari frati e collaboratori/trici, mi è piaciuta molto la messa ieri sera ed anche il finale con il frate artistico che ci ha illustrato un po' dei tesori della tua basilica. Sai a me cosa trafisse il cuore? Il sasso che usavi come cuscino per dormire, una delle tante cose che di te mi ha fatto innamorare, ta ba

2023-09-07 17:52:10

Caro Sant'Antonio, Estas ha detto che siamo in una fase di purificazione generale, che siamo tutti legati, e che esiste un piano divino, grazie a Dio, scusami sono impaziente ma è tanto grande il mio disgusto, ta ba

2023-09-07 19:31:43

poesia in prosa al mio Santo

Caro Santo, ho finito di postare su amor- e sul FB del CERN tutti i monologhi sulla vita e sull'uomo...ovvero primo esercizio spirituale. E' stato molto pesante ma se non condividi così, passo passo queste cose non le va a vedere nessuno. Mi sono ben nutrita stasera. Il sacco vuoto non sta in piedi, insegnava papà. E' un traguardo riuscire a trasferire un'ottica di fede all'indagine scientifica. Come è stato detto alla Santa messa, germoglieranno i semi. Non lo so cosa mi riserverà la notte ed il domani. Si marcia dritto. Come vorrei tu fossi qui con me, Santo. Spero di onorarti come meriti, per tutto quello che fai per me e per gli altri. In questa o nella prossima vita spero mi stringerai forte tra le tue braccia, mi farai piangere sul tuo petto, finché non tornerà il sorriso. Ti vorrei tanto accarezzare i capelli, che sono tanto belli. Vorrei che tu baciassi i miei occhi, per risanarli dalle brutture che hanno visto, io

lo farei coi tuoi. Poi vorrei che mi mettessi un braccio attorno al collo e che mi facessi dormire, serena come un bambino, finalmente accanto a te, l'eterno amore mio. ta ba

2023-09-07 19:42:51

Caro Santo, frati e company, bellissima e sentita la messa delle 18. Anche la preghiera dei fedeli, molto articolata, che ho gradito moltissimo perchè toccava il mio mondo, il nostro mondo. Grazie, ta ba

SEPTEMBER 8, FRIDAY

2023-09-08 02:04:31

Caro Santo, sai che buffa, al CERN ho chiesto ben 5 nobel, da spartire con i santi e collaboratori....Bertoldo se confessava ridendo. Fisica, Scienze Sociali, PNL-programmazione neuro linguistica, Pace, e l'altro non me lo ricordo neanche più...incrociamo le dita! E ridiamoci sopra, ta ba

2023-09-08 02:04:42

Caro Sant'Antonio ho dormito bene ed adesso ci ascoltiamo un po' di musica a ruota libera. I politici ieri sera in TV mi sono sembrati fervorosi...speriamo bene! ti amo, santo del mio cuore, ta ba. Un forte abbraccio a tutti coloro che hanno contribuito a far sì che se ne vada un po' di apatia.

2023-09-08 09:10:09

protocollo base per la purificazione dell'anima (e di conseguenza anche delle azioni e del corpo)

due sono le clip di Estas, che io ho usato come cavia con lui così, che vi consiglio per prime (io ho fatto 2h40 la passione prima, ma voi lasciate stare e cominciate con queste due, una al giorno perchè bisogna fare rewiring neuronale):

1-ESTAS TONNE - INTERNAL FLIGHT REMASTERED FULL ALBUM https://youtu.be/BF3wM5Onh6c?si=Ut1eQnXXl-Bpbwnh

Questa tirerà fuori dal vostro incoscio tutto il vostro passato specialmente doloroso senza che neanche ve ne rendiate conto. Appena esce un fatto mettete in pausa una clip e a me per esempio veniva in mente una canzone...aprite un'altra finestra di youtube ascoltatela, esorcizzate il vostro male e scrivete un commento nell'apposita sezione. Se siete veloci, come ero io abbassate il volume sulla finestra di Estas e tenetela come sottofondo, e andate a ruota libera fino alla fine della clip e di Estas. Dovreste arrivare a fare pulizia del subconscio ed inconscio che boicottano la vostra vita (pars destruens, latino, parte di demolizione)

2-Estas Tonne || Under the Stars || Live in Oltingen, Switzerland 2021 || FULL 2,5 hours journeyhttps://www.youtube.com/live/GIYrDXH2K8w?si=Wt9nDgtBok7tLm3c

Stessa cosa qui, questa è la pars costruens, rieducativa della mente.

Questa è PNL complessa (programmazione neurolinguistica), non semplice psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Io, Barbara Federica Scremin, Estas Tonne, Sant'antonio di Padova, e Santa Rita da Cascia CHIEDIAMO IL PREMIO NOBEL PER LE NEUROSCIENZE

2023-09-08 09:25:10

la macchina di Majorana-Pelizza

Io, Barbara Federica Scremin (IOM-CNR, Italia), Ettore Majorana, Rolando Pelizza, Oscar Valente (Perito Tecnico, disoccupato), Anantha Ramakrishna S. (Fisico teorico e sperimentale-india), Terence Tao (matematico-UCLA), Sant'Antonio di Padova e Jean Pierre Mustier

https://www.facebook.com/profile.php?id=61551210140570

CHIEDIAMO IL PREMIO NOBEL PER LA FISICA, sulla fiducia, perchè funzionava già 40 anni fa ma non sapevano cosa stavano facendo

RILASCIAMO INSEGNAMO a tutto il mondo GRATIS a costruire ed usare la macchina

2023-09-08 09:38:07

nobel numero 3

Io, barbara Federica Scremin, Sant'Antonio di Padova e d i suoi frati, Estas Tonne, Jean Pierre Mustier, Santa Rita da Cascia, Piccardo, PAPA FRANCESCO, Emiro del Quatar

https://www.facebook.com/antonio.1195

CHIEDIAMO IL PREMIO NOBEL PER LE SCIENZE SOCIALI

-ARMONIZZAZIONE DELLE CULTURE PRINCIPALI E RELIGIONI -VIOLENZA DI GENERE

2023-09-08 09:45:20

4° nobel

Io Barbara Federica Scremin, Jean Pierre Mustier, Sant'Antonio di Padova, San Leopoldo Mandich, Estas Tonne

CHIEDIAMO IL PREMIO NOBEL PER LA MEDICINA

-per la messa a punto della terapia Gerson anticancro e contro il cancro -per la detossificazione e la nutrizione e la perdita di grasso

- per gli studi sperimentali sugli psicofarmaci, sulle droghe, effetti sull'apprendimento sull'acquisizione di peso, -sullo smettere di fumare

https://archive.org/details/@barbara_federica_scremin

2023-09-08 09:55:25

5 ed ultimo nobel

Io Barbara Federica Scremin, Sant'Antonio di Padova ed i suoi frati, Fabiola Giannotti &staff, Estas Tonne, Jean Pierre Mustier, Santa Rita da Cascia, Papa Francesco, emiro del Quatar

CHIEDIAMO IL PREMIO NOBEL PER LA PACE, per i lavori in corso

il perchè è perchè basta che vi guardiate intorno. L'avevano dato ad Obama che aveva guerre pientate in mezzo mondo....

2023-09-08 13:02:37

Sant'Antonio amore della mia vita, come hai visto sono stata sfacciata ed ho chiesto a Fabiola Giannotti del CERN che ha sicuramente conoscenze i 5 nobel per le nostre squadre. Se ho sbagliato qualcosa correggi per favore. Mi chiedo perchè in questo momento mi fai sentire sola...ed io vorrei tanto sentirti fisicamente vicino, almeno qualche istante...forse vuoi

che io riposi, ma sei tu il mio riposo. Forse sei geloso di Estas, ma non ti devi preoccupare, io amo te, io di te mi sono innamorata, anche dal sasso che usavi per cuscino...vuoi che ti chiami jean pierre? Antonio è così dolce...ta ba
2023-09-08 13:08:21
Antonio, santo, ma perchè mi fai penare? Con tutto quello che ti amo? Se mi stufo poi vai a piangere sul noce! Ta ba
2023-09-08 13:10:43
scusa Santo, ti sei arrabbiato, vabbè hai sempre ragione tu, perdonami, se avessi un noce e camminassi ci andrei io, e ti aspetterei lì, ta ba
2023-09-08 14:32:07
Santo, secondo me vuoi farmi ua sorpresa...ta ba
2023-09-08 15:21:23
Santo, ho appena dato degli idioti pubblicamente a quelli della NATO+parlamento Europeo, perchè fanno guerra e non mettono in UE Ucraina e Russia risolvendo il problema, ta ba
2023-09-08 15:44:32
Santo, finita la macchina facciamo il sistema sperimentale delle pseudoscienze? ti va?, ta ba
2023-09-08 16:05:29
non essere geloso di Zecchina, Santo, tu sei la mia vita, symbolum 77 rock, t'aime ta ba
2023-09-08 16:09:44
Mi considero tua moglie davanti a Dio, che hai da temere amore mio? Io solo soffro per un amico, certo un tempo mi piaceva, ma sento il suo dolore, non qualcosa di diverso per questo ho cercato di aiutarlo, ta ba
2023-09-08 16:29:08
Antonio, Adesso facciamo musica solo per me e per te, noi due, ta ba
SEPTEMBER 9, SATURDAY
2023-09-09 18:58:58
Caro Sant'Antonio e collaboratori, volevo ringraziare per la bellissima messa sulla correzione caritatevole reciproca, che è un pilastro delle comunità e della progressione nel cammino di elevazione spirituale. Un forte abbraccio a tutti, ba
SEPTEMBER 10, SUNDAY
2023-09-10 09:52:37
Caro Santo, mi assisti devo fare le pagine Facebook per i vari nobel usiamo quelle come pubblicazione, ta ba
2023-09-10 17:33:40
Caro Santo, sono stravolta dalla stanchezza ma qualcosa ho combinato...adesso farò lavoro subcosciente. Guardo la messa delle 18 in TV. Mi manchi, ta ba
2023-09-10 20:09:35
Caro Santo, buona notte. Io ho postato la liturgia di oggi nelle rete professionale/di professionisti, organizzazioni (tipo anche la NATO, con la quale ieri ho lavorato non poco) LinkedIn, spero raggiunga tutti gli iscritti, almeno sembrerebbe così. Giorno per giorno posterò qualcosa di utile al confronto, per un mondo di pace. Stammi vicino. Lavoriamo assieme, e preghiamo assieme, così siamo in due e Gesù è con noi. Poi ci sono anche i tuoi frati, indispensabili. Ringrazio per la preghiera dei fedeli per scienziati e ricercatori senza orari...t'aime, ta ba
SEPTEMBER 11, MONDAY
2023-09-11 20:08:38

Caro Sant'Antonio, grazie a te e ai tuoi per aver ricordato ricercatori e scienziati, perchè lavorino per il bene di tutto il mondo e non solo del pagante lo stipendio. Il problema è un po' complesso e c'è del carrierismo, e penuria di posti di lavoro. Io adesso che sono di ruolo e ho 52 Ann ed il mio carattere mi permetto di agire come raccomandi tu. Ho mandato un videomessaggio alla mia ipotetica squadra di lavoro e alla mia presidente dicendo come ho intenzione di lavorare alla macchina di Majorana-Pelizza, cioè aprire progetti a tutto il mondo. Ce la farò, stammi vicino ed anche ai mie colleghi. Qui i grazie si mischiano alle preghiere...ti voglio tanto bene ed anche ai tuoi, siete "la mia comunità", ta ba

2023-09-11 20:15:04

Caro Santo, con il tuo santo aiuto faremo il meglio e daremo il buon esempio, che è meglio di tante parole, t'aime, ta ba

2023-09-11 21:03:14

comunismo e socialismo

https://youtu.be/s4OaGbWwEfU?si=Q06WevErKpH_c26p

SEPTEMBER 12, TUESDAY

2023-09-12 16:17:37

Caro Sant'Antonio, sono stanchissima, e fa un gran caldo. Non ho il diritto di lamentarmi, tu leggi il mio cuore e sai che sono un po' impaziente...aspetto delle risposte, porterò pazienza senza perdere la speranza. Estas ha detto che Dio ha il suo progetto. Sono molto addolorata per i disastri in Africa, e perchè vorrei che la pace avanzasse veloce...e mi manca una tua carezza, mon ange, je suis perdu, ta ba

2023-09-12 17:17:25

Caro scricciolo,

Non ho il diritto di lamentarmi con tutte le disgrazie del mondo, ma ho bisogno di sfogarmi un po' nel mio piccolo, e che qualcuno mi ascolti. Fa molto caldo, comincio ad essere un po' sporca, dopo tutti questi giorni a letto, saranno più di 10. Domattina mi lavo tutta con le salviette e mi metto lo shampoo secco sui capelli.

Stanotte ho dormito più del solito, e non ho riposato nel pomeriggio. Volevo imparare a sottotitolare le canzoni con metodi di intelligenza artificiale, ma sul cantato fanno davvero schifo. Ci sono riuscita, a farlo a mano, su canzoni italiane, usando un programma gratuito e poi you tube studio.

Sono usciti i sottotitoli in russo, e sono stata molto contenta. Altrimenti devo usare google traslate e mettere in input il file. Non so se è stato il Santo o Putin. Ho mandato i link a Putin. Poi li mando anche a te quando mamma ha finito di guardare qui la TV a letto con me, quella della cucina non ha segnale sulla sua puntata.

Scrivendoti inizio già a rilassarmi. Non posso scrivere queste cose al Santo, nelle casella della basilica. Sono cose così triviali, sono chiacchiere tra amici. Comunque sottotitolare a mano è dura, e penso che riuscirei a farlo bene solo con l'italiano. Ho molte difficoltà con le lingue straniere cantate, però posso copiare i testi originali da Genius per esempio…potrei scrivere una mail a quelli del canale che fanno quelle stupende sottotitolazionii a 3 lingue…e chiedere come fanno. Ma mi sa che devono guadagnare col canale e non me lo dicono. Ecco sono già un po' più contenta quando mi vengono nuove idee.

Non ho ancora ricevuto una risposta da tao, oscar, la presidente…anantha... Io sono impaziente. Io sono sempre a letto davanti al PC. Se entro domani non ottengo risposta rimando i Files omettendo Biden, Putin, Certo ho inviato solo ieri sera.

Ho appena messo lo shampoo secco e ho tutta la testa frescolina, e siccome contiene talco, ho tutti i capelli voluminosi.

Mi sento già un po' più felice. Ti mando il link:

https://youtu.be/nyQdSpd5VcQ?si=0jYJmVpUyx2fUObC https://youtu.be/nDeRoEJbHA0?si=TsDPeBPwCOTZ-_UA https://youtu.be/i3sLJnZB4t0?si=o6aS5rOjS6oqVWSK

https://youtu.be/Uf8DYVUC6eA?si=oDEJwhHlsXh3-9sQ L'ultimo non è mio, ma i testi miei sono migliori.

Alle 18 seguo la messa del Santo.

Cosa farò domani? Non avrò lo stress di fare un sacco di tentativi con i programmi che non conosco…spero di riposare stanotte e di essere efficiente domani.

Avrei voglia di un po' di coccole, di contatto fisico…è essenziale.

Ta ba

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

barbara.scremin@cnr.it
barbarafscremin@gmail.comhttps://www.youtube.com/channel/UCh7H6iytNv_cVA58QsPhFEw Skype barbarafedericascremin Archive.org Barbara_Federica_Scremin Pinterest Atelier diu monde Facebook barbara federica scremin Amor di Sant'Antonio di Padova Liberi recensionisti Impariamo a pregare la macchina di Majorana-Pelizza

SEPTEMBER 13, WEDNESDAY

2023-09-13 08:07:18

Caro Sant'Antonio e "squadra", cioè frati, collaboratori /trici, grazie per avermi permesso di partecipare stamattina alla preghiere del mattino e alla santa messa. La mia anima è nutrita, davvero. Voi siete la mia comunità. Vi amo. Non finirò mai di ringraziarvi di esserci. E' stato bellissimo e profondo, pane del cammino. Io poi seguo anche alle 18 in TV, ne sento il bisogno, e lo raccomanderò anche ai miei colleghi, buona giornata, pace e bene e grazie ancora di esistere, vostra ba

2023-09-13 08:18:09

Caro Sant'Antonio, caro Gesù, voi mi conoscente come le vostre tasche, ho delle difficoltà, ma può darsi che queste mi siano state date per un motivo ben preciso, perciò tengo lontana la tentazione di chiedere aiuto, sono fastidiose ma le gestisco, per amore vostro.

Antonio, cercherò di accontentarmi di averti nel mio cuore, fino al giorno stabilito, che mi assicurasti arriverà al momento giusto. Santo quanto devo aspettare una risposta dai miei collaboratori/superiori? Io provo a sottotitolare un videomessaggio e a diffonderlo, perchè lo considero un buon esempio e testimonianza di fede, se tu non la pensi così, bloccami, votre ba PS: così provo l'intelligenza artificiale sul parlato, perchè sul cantato è un obbrobrio.
2023-09-13 08:46:42
Santo mi hai bloccato e non diffonderò quel videomessaggio alla mia presidente. Devo incentivare una risposta? ta ba
2023-09-13 11:16:15
Vangelo di Tommaso

7. Gesù disse: “Fortunato è il leone che verrà mangiato dall'umano, poiché il leone diventerà umano. Disgraziato è l'umano che verrà mangiato dal leone, poiché il leone diventerà comunque umano.”

14. Gesù disse loro: “Se digiunate, attirerete il peccato su di voi. Se pregate, sarete condannati, e, se farete elemosine, metterete in pericolo il vostro spirito. Quando arrivate in una regione e vi aggirate per la campagna, se la gente vi accoglie, mangiate quello che vi offrono e prendetevi cura dei loro ammalati. Dopotutto, quello che entra nella vostra bocca non può rendervi impuri, ma è quello che ne viene fuori che può.

31. Gesù disse: “Nessun profeta è benvenuto nel proprio circondario; i dottori non curano i loro conoscenti.”

33. Gesù disse: “Quanto ascolterete con le vostre orecchie, proclamatelo dai vostri tetti ad altre orecchie. Dopotutto, nessuno accende una lampada per metterla in un baule, né per metterla in un posto nascosto. Piuttosto, la mette su un lampadario così che chiunque passi veda la sua luce.”

34. Gesù disse: “Se un cieco guida un cieco, entrambi cadranno in un fosso.”

37. I suoi discepoli dissero: “Quando ci apparirai? Quando tornerai a visitarci?” Gesù rispose: “Quando vi spoglierete senza vergognarvi, metterete i vostri abiti sotto i piedi come bambini e li distruggerete, allora vedrete il figlio di colui che vive e non avrete timore.”

39. Gesù disse: “I Farisei e gli accademici hanno preso le chiavi della conoscenza e le hanno nascoste. Non sono entrati e non hanno permesso, a quelli che volevano entrare, di farlo. Quanto a voi, siate furbi come serpenti e semplici come colombe.”

40. Gesù disse: “Una vite fu piantata lontano dal Padre. Poiché non è robusta, sarà sradicata a morrà.”

41. Gesù disse: “Chiunque ha qualcosa in mano riceverà di più, e chiunque non ha nulla sarà privato anche del poco che ha.”

45. Gesù disse: “L'uva non si coglie dai rovi, né i fichi dai cardi, poiché essi non danno frutti. I buoni producono bene da quanto hanno accumulato; i cattivi producono male dalla

degenerazione che hanno accumulato nei loro cuori, e dicono cose malvagie, poiché dal traboccare del cuore producono il male."

48. Gesù disse: "Se due persone fanno pace in una stessa casa diranno alla montagna 'Spostati!' e quella si sposterà."

50. Gesù disse: "Se vi diranno 'Da dove venite?' dite loro, 'Veniamo dalla luce, dal luogo dove la luce è apparsa da sé, si è stabilita ed è apparsa nella loro immagine.' Se vi diranno, 'Siete voi?' dite, 'Siamo i suoi figli, e siamo i prescelti del Padre vivente.' Se vi chiederanno, 'Qual è la prova che il Padre è in voi?' dite loro, 'È il movimento e la quiete.'"

51. I suoi discepoli gli chiesero: "Quando riposeranno i morti, e quando verrà il nuovo mondo?" Lui disse loro: "Quello che aspettate è venuto, ma non lo sapete."

56. Gesù disse: "Chi è arrivato a conoscere il mondo ha scoperto una carcassa, e, di chiunque ha scoperto una carcassa, il mondo non è degno."

58. Gesù disse: "Beato l'uomo che si è impegnato e ha trovato la vita."

59. Gesù disse: "Guardate colui che vive finché vivete, altrimenti potreste morire e poi cercare di scorgere colui che vive, e non ne sareste capaci."

63. Gesù disse: "C'era un ricco che aveva molto denaro. Disse, 'Investirò questo denaro così che io possa seminare, mietere e riempire i miei magazzini con i raccolti, così che non mi manchi nulla.' Queste erano le cose che pensava in cuor suo, ma quella stessa notte morì. Chi fra voi ha orecchie ascolti!"

64. Gesù disse: "Un uomo organizzò un ricevimento. Quando ebbe preparato la cena, mandò il suo servo a invitare gli ospiti. Il servo andò dal primo e gli disse, 'Il padrone ti invita.' E quegli disse, 'Ci sono dei mercanti che mi devono dei soldi, e vengono da me stasera. Devo andare a dargli istruzioni. Lo prego di scusarmi ma non posso venire a cena.' Il servo andò da un altro e disse, 'Il padrone ti ha invitato.' Quegli rispose, 'Ho comprato una casa, e devo assentarmi per un giorno. Non avrò tempo per la cena.' Il servo andò da un altro e gli disse, 'Il padrone ti invita.' Quegli rispose, 'Un mio amico si sposa, e devo preparargli il banchetto. Non potrò venire. Lo prego di scusarmi se non posso venire.' Il servo andò da un altro e gli disse, 'Il padrone ti invita.' Quegli rispose, 'Ho comprato una proprietà, e sto andando a riscuotere l'affitto. Non potrò venire. Lo prego di scusarmi.' Il servo ritornò e disse al padrone, 'Quelli che avevi invitato a cena chiedono scusa ma non possono venire.' Il padrone disse al servo, 'Vai per la strada e porta a cena chiunque trovi.'

66. Gesù disse: "Mostratemi la pietra scartata dai costruttori; quella è la chiave di volta."

67. Gesù disse: "Quelli che sanno tutto, ma sono carenti dentro, mancano di tutto."

70. Gesù disse: "Se esprimerete quanto avete dentro di voi, quello che avete vi salverà. Se non lo avete dentro di voi, quello che non avete vi perderà."

74. Lui disse: "Signore, sono in molti attorno all'abbeveratoio, ma non c'è nulla nel pozzo."

75. Gesù disse: "In molti si affollano davanti alla porta, ma sarà il solitario a entrare nella camera nuziale."

76. Gesù disse: “Il Regno del Padre è come un mercante che ricevette un carico di mercanzia e vi trovò una perla. Il mercante fu accorto; vendette la mercanzia e si tenne solo la perla. Così anche voi, cercate il tesoro che è eterno, che resta, dove nessuna tarma viene a rodere e nessun verme guasta.”

77. Gesù disse: “Io sono la luce che è su tutte le cose. Io sono tutto: da me tutto proviene, e in me tutto si compie. Tagliate un ciocco di legno; io sono lì. Sollevate la pietra, e mi troverete.”

78. Gesù disse: “Perché siete venuti nella campagna? Per vedere una canna scossa dal vento? O per vedere un uomo vestito in abiti raffinati, come i capi e i potenti? Quelli che sono vestiti in panni raffinati non sanno cogliere la verità.”

Aa.Vv.. I Vangeli apocrifi (Italian Edition) . Panda Edizioni. Edizione del Kindle.

2023-09-13 15:54:19

Caro Santo devo avere fiducia e pazienza e non perdere mai la speranza in Gesù Trinità, anche quando non capisco lui ha ragione, ta ba

2023-09-13 16:15:20

Caro Santo, sto ancora leggendo il vangelo di Tommaso, nel HD ultimo che ti ho regalato nel kindle2 ci dovrebbe essere copiato, ho copiato tutto quello che avevo. Secondo me vale la pena leggerli. Senti qui...112. I suoi discepoli gli chiesero: “Quando verrà il Regno?” Egli rispose: “Non verrà cercandolo. Non si dirà 'Guarda, è qui!', oppure, 'Guarda, è lì!' Piuttosto, il Regno del Padre è sulla terra, e nessuno lo vede.”

Aa.Vv.. I Vangeli apocrifi (Italian Edition) . Panda Edizioni. Edizione del Kindle.

Che ne pensi? Ta ba

SEPTEMBER 14, THURSDAY

2023-09-14 09:34:36

Caro Sant'Antonio, anche se è la festa della croce, ho tentato di sollecitare una risposta da perte dei miei colleghi di progetto, perchè non ho ancora ricevuto la ricevuta del download, e sono angosciata. Adesso nulla più posso fare, se non affidarmi a te, mio adorato santo. Penso di avere il computer sotto controllo, ma con te accanto, me ne infischio, so che mi proteggi tu. T'aime, a te mi affido, ta ba

2023-09-14 10:03:37

riflessioni

Le urine con la cura di vitamina C + (Zn+Cu+E), da molto scure che erano sono diventate più chiare e meno odorose. Forse mi sto disintossicando, o così mi viene da pensare. Questo è il primo giorno che mi accorgo di questo. Anche le feci stamattina erano più morbide e non è stato così difficile espellerle, 2 perette di acqua e l'aiuto di mamma. La vitamina C dovrebbe fare bene anche contro la stitichezza. Zia Silvia alla quale ne ho dato un flacone ha detto che sente che le gambe le si sono sgonfiate un po'.

Ho cominciato anche a farmi mettere yougurt nella macedonia, per la flora batterica intestinale.

Spero che, disintossicata possa anche tornare alla 46.

2023-09-14 16:14:36

Caro Sant'Antonio, sono ancora io. Sono un po' più tranquilla e meno ansiosa, sono stati a casa qui due infermieri del Centro di Salute Mentale a farmi l'iniezione mensile di Abilify. Un po' di sollievo, sono riuscita anche a riposare un po' dopopranzo e a finire di vedere il film del 1951 di Santa Caterina, che ho postato su amor- L'ho dovuto vedere in due volte tanto ero stremata. E che vivo a letto, con il gesso, e non mi muovo di lì. Per fortuna sono da mamma, che è molto buona con me, non mi fa mancare niente. Tu sai quanta ansia e quanta sofferenza mi provocavano le mancate risposte dei mie colleghi e dei miei superiori. Ho riscritto loro, ma nulla. Aiutami Santo a fare quella macchina di Majorana-Pelizza per il bene del mondo. Senza Oscar non posso fare nulla perchè non ho i progetti ed i Files, nonché la sua esperienza tecnica. Tao, il matematico non mi ha risposto pure lui, La mia presidente meno che meno. Io soffro come una bestia per queste cose. Santo fa qualcosa tu, io non sono una santa e non faccio miracoli, mi prodigo a destra e a sinistra dove sembra necessario. So che Dio ha i suoi piani, vorrei tanto capirli un po', per soffrire un po' meno, per avere qualche speranza ogni giorno. Io non cerco glorie, voglio solo glorificare Dio, e fare sì che lo facciano anche i miei fratelli e colleghi di scienza, che di solito si credono di poter fare tutto. Dammi la forza di andare avanti, finché dovrò restare su questa terra. Dove non arrivo io arriva tu per me e guidami Santo, perchè sono impetuosa. Se potessi con un colpo di bacchetta magica cambiare il cuore degli uomini e portarlo a Dio, lo farei. I problemi sarebbero tutti risolti probabilmente. Io soffro tanto per questo, lo sai. Posso stare al tuo fianco nella Santa battaglia Sant'Antonio? Ti dono braccia, mani, cuore e cervello, tutto quello che ho. Che Amore pervada questo mondo perverso che guarda troppo al tornaconto personale. Ta ba

2023-09-14 16:59:44

cose da fare

mettere in conto di dimagrire, bella cazzata di programma, adesso che sono allettata. Verrà da sè. L'unica cosa che vorrei è un po' di amore del mio Sant'Antonio, ma forse oggi è la giornata della croce e bisogna fare penitenza. Ho detto che le urine sono più chiare e che forse mi sto disintossicando. Speriamo bene. Le mucose nasali stanno migliorando, direi che stanno bene

2023-09-14 19:47:02

Caro San'Antonio, grazie a te e ai tuoi per la bella messa delle 18. L'ho assorbita come una spugna. Dalle segreterie della sede centrale hanno cominciato ad arrivare e-mails istituzionali alle 18.57, cosa che di solito non si verifica, perchè non ci pagano gli straordinari, ma abbiamo i recuperi, che è già una buona cosa. Ho fatto una cosa però, ho postato la preghiera che ho fatto a te sul social professionale LinkedIn, e penso che abbia dato i suoi frutti. Grazie per la preghiera dei fedeli che ha ricordato i sofferenti in corpo e spirito, uniti alla croce di Gesù. Bella la tua nuova illuminazione della tua arca. A domattina, ta ba

SEPTEMBER 15, FRIDAY

2023-09-15 12:36:24

Caro Sant'Antonio, ho appena visto il TG3 e Putin riceverà Zuppi a Mosca. Dio fa che si arrivi alla pace! T'aime ta ba

2023-09-15 15:21:43

Caro Santo, cosa vuoi da me oggi pomeriggio? Fammelo sapere, ta ba

2023-09-15 17:53:23

Caro Santo, sono prevalentemente fortemente malinconica. Il mio cuore trema, lo sai il perchè. Finché non ci sarà la pace non sarò in pace nemmeno io, sono una silenziosa preghiera. Santo gradisca Dio, e mi esaudisca, ta ba

SEPTEMBER 16, SATURDAY

2023-09-16 08:29:56

Caro Sant'Antonio, ho dato un occhio al secondo capitolo degli apocrifi, Filippo, e si nega la verginità di Maria e il concepimento per opera dello spirito Santo. Ho chiuso baracca e burattini. Ta ba

2023-09-16 08:36:57

Caro Sant'Antonio ho dormito abbastanza-con l'ansiolitico- ma continuavo a rotolarmi sofferente, per questa pace che non arriva mai...ho visto su Vatican newsletter che TG2000 è il TG ufficiale della CEI, proverò a guardarlo al posto del TG3, o in aggiunta. Comunque stamattina abbiamo pregato anche per la pace. Le celebrazioni sono una più bella dell'altra, ringrazia la tua squadra da parte mia. T'aime, ta ba PS: poi ora delle 18, riguardo la messa in TV pure...

2023-09-16 11:12:32

caro Santo, ho trovato un bel film su San Paolo, Maria disse tutti abbiamo un compito, dobbiamo scoprire quale, bellissima mente, ho postato su amor e ovunque, ta ba

SEPTEMBER 17, SUNDAY

2023-09-17 07:28:18

Caro Sant'Antonio, ringrazia i tuoi frati, che sento sempre più fervorosi, della bella messa di stamattina, 6.30. Perdonami se seguo tante messe, sono bloccata a letto in infortunio. Ma mi piace , perchè la parola è sempre quella ed ogni frate ha il suo stile, io ascolterei tutte le messe, per conoscerli tutti. Tra streaming, TV e arca oramai ne conosco più di qualcuno, eccetto che per nome...Dai dai, non vedo l'ora di guarire per venirvi a trovare in basilica. Questa webcam è una benedizione per me. Un abbraccio forte a tutti quanti, e a te un bisou in più. Ta ba

Caro Santo, stamattina alle 3 mi sono svegliata con l'angoscia, e non riuscivo a trovare pace. Mi è uscito sul PC il pezzo di Estas Internal flights (lui bendato) da 1 ora...ero solo riuscita ad ascoltarne qualche minuto, alternato a canzoni, per cui ho deciso di affrontarlo: è stata durissima perchè mi riemergevano esperienze dolorose come flash, poi per fortuna le cose sono andate calmandosi e mi è uscito un altro brano per riacquetare le cose, posto su amor, e in tutte le altre piattaforme, ta ba, t'aime PS: erano cose da programmazione neuro linguistica

2023-09-17 08:00:23

caro Santo, parliamo un po'...

Antonio, mi sento abbastanza serena. E' da tanto che non scrivo propriamente il diario, lo scrivo in forma di lettera a te, mon ange. tu leggi i miei pensieri, io i tuoi no, vado a vedere un po' di pin

2023-09-17 10:57:47

sono stato un'oretta in compagnia del mio amore...mi sono ripresa, ero stremata mentalmente, fusa, senza forze

Lui è qui che mi fa compagnia....col "puntino nero" Ho scritto ai soccorritori, domani devo andare a togliere i punti, che a dire la verità proprio oggi hanno cominciato a pizzicare. Sono ganci di metallo.

Poi ho detto a mamma di venire sul lettone a vedere la messa delle 11 in TV, dal Santo. Io l'ho presa anche stamattina alle 6.30, molto bella del frate che mi è molto caro del Sermone n.4....quando lo spirito tocca la materia.

PEr i miei piccoli guai mi rimetterò a posto quando potrò muovermi e camminare: per la stitichezza gli addominali da uomini tutte le mattine ed un programmino di 45min di yoga.

Dicono che le feci caprine indicano stitichezza, di mangiare fibra e di una permanenza lunga nell'intestino. Casomai potrei prendere la sera due pastigliette di pursennid. Io pensi sia il litio che devìa acqua ai reni, devo bere di più.

Oggi arrivano anche gli orecchini a fiore bianchi, che bello. Adesso è qua mamma, ciao amore ciao

2023-09-17 20:34:12

sono tanto contenta

di aver scoperto da un film che mi ha fatto trovare di sicuro il Santo, anche Sant'Ignazio di Loyola, fondatore della compagnia di Gesù, i cosidetti Gesuiti. Anche lui teneva un diario, ha cercato innanzitutto di pareggiare i conti con i suoi peccati e ha scritto un libro di esercizi spirituali, io su Facebook, ma ho fatto lo stesso. Anche lui era un sato "guerriero", proprio come Antonio, il mio Antonio.

Ho cercato in rete abiti da suora, ma quei pochi sono sgraziati, o sono per halloween...è indecente. Persino i sai non sono belli. Ho trovato un abito marron da preghiera musulmano, a 19 euro + spedizione su amazon. Etsy è una fregatura, è carissimo, dal prezzo base quasi si raddoppia su certi articoli.

Volevo un abito adatto per andare in basilica a ringraziare anche i frati, quando sarò guarita...ecco mi mancano 2 euro e mi hanno respinto il pagamento, ma domani mi faccio caricare la carta da mio fratello.

C'è il puntino nero, che è un rettangolino, vuol dire che lui è con me e legge, come sono contenta!!

Adesso ho da leggere qualcosa che mi interesserà molto perchè potrò confrontarmi, e quindi fare un ulteriore passo nel mio cammino di fede. Anche Papa Francesco è un Gesuita, se non sbaglio.

Posto sempre tutto su amor e lo scrivo al Santo.

Penso che stasera dirò un rosario per Papa Francesco, con quello del Vaticano che è arrivato dal Papa fino a me.

Era da tanto tempo che non scrivevo qualcosa...così per me, nella forma di diario.

Sono talmente calma che mi sembra di essere vuota, il che un po' mi spaventa.

Per fortuna il Santo mi ha coccolato un po' e rasserenata, e dato un po' di forza oggi. Non sopportavo più nemmeno la musica. Vorrei provare ad ascoltare y mi banda toca el rock...

https://dai.ly/x4em1gz

mi piace!! Non sono più sola. Ma non ho nemmeno finito di ascoltarla. Non so se questo è effetto estas bendato... Adesso faccio il rosario per il papa

SEPTEMBER 18, MONDAY

2023-09-18 03:46:05

3.40, solita ora soliti incubi

qualcosa che avrebbe a che fare con componimenti da fare..pink floyid e ...non ricordo. Certo, meglio svegliarsi...forse ho solo dormito abbastanza. Stamattina ho le medicazioni a Santorso, mi hanno risposto che alle 9 sono da me, devo sistemarmi un po'. 90% tolgono i punti. Magari se mi metto a leggere Sant'Ignazio e le donne della Bibbia magari anche la sera e prendo sonno più tardi andrà meglio. Adesso ho persino il mal di testa

2023-09-18 08:46:10

Caro Sant'Antonio, adesso sono pronta, con un quarto d'ora di anticipo, grazie che non mi hai dato il collegamento alle 7.12...ti voglio tanto bene, mio custode, ta ba

2023-09-18 16:53:04

1Tm 2,1-8 Si facciano preghiere per tutti gli uomini a Dio il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati.

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo a Timòteo

Figlio mio, raccomando, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio. Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità. Uno solo, infatti, è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù, che ha dato se stesso in riscatto per tutti. Questa testimonianza egli l'ha data nei tempi stabiliti, e di essa io sono stato fatto messaggero e apostolo – dico la verità, non mentisco –, maestro dei pagani nella fede e nella verità. Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza contese.

Parola di Dio

San Paolo precisa che i cristiani devono pregare in modo speciale per i governanti: "Per i re scrive e per tutti quelli che stanno al potere". I governanti hanno una responsabilità pesante, importante, li dobbiamo compassionare sinceramente, anche perché sono soggetti a tentazioni più forti degli altri uomini; un pensatore ha detto: "il potere corrompe", e il potere assoluto corrompe assolutamente; c'è un rischio tremendo per chi sta al potere, il rischio di abusarne a proprio profitto, per il proprio interesse. Il risultato naturalmente è l'ingiustizia che si diffonde liberamente. Per questo motivo è tanto necessario pregare per i governanti. Noi cristiani dobbiamo avere il senso della preghiera universale, aprire davvero il nostro cuore ai bisogni del mondo intero, non essere sempre preoccupati dei nostri interessi, dei nostri bisogni, delle nostre necessità, o di quelle dei nostri cari. Certamente dobbiamo avere un effetto particolare e una particolare cura per chi ci sta vicino, però, se vogliamo essere uniti al cuore di Gesù, dobbiamo nutrire nella preghiera una carità che si estenda a tutti, pregare e anche ringraziare dice san Paolo a nome di tutti gli uomini. Aprendo largamente il nostro cuore, riceviamo anche largamente le grazie del Signore e il suo amore universale.

the great gig in the sky, una preghiera dei Pink Floyd https://youtu.be/UsBTm8Hwe4k?si=5Hx6MCOowgQeKDbn

fiori e preghiere per la gente di potere

2023-09-18 18:47:40

Caro Sant'Antonio, cosa è successo? Come prima lettura alle 18 c'era la lettera sulla carità di Paolo ai Corinzi, ed io stamattina ho guardato sulla chiesa .it e c'era Timoteo, che "pregava per gli uomini di potere"....boh?! Chissà cosa ci riserva il domani, intanto stasera prego per gli uomini di potere, ta ba, un bisou-il santo era lo stesso

2023-09-18 20:56:05

Caro Sant'Antonio, non ho guardato quanto ci abbiamo messo per il rosario "terribile", ma certo abbiamo trovato 50 intenzioni di preghiera, cominciando da quelle guardandoci attorno, poi dai telegiornali, dal mondo intero...non è stato difficile e mantiene alta l'attenzione. Certo abbiamo preso per esempio gli anziani, perchè trovino sollievo....e sempre qualcosa con un perchè qualcosa. Voglio imparare l'ave Maria in latino ed il Gloria, il Pater lo so. Ti abbraccio forte, e adesso porgi le intenzioni all'eterno Padre. A domattina, sarò puntuale per le 6.55, ta ba, ti voglio bene

2023-09-18 21:40:19

Ave

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum. Benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Iesus. Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc et in hora mortis nostrae. Amen.

Glória

Glória Patri et Fílio et Spirítui Sancto.

Sicut erat in princípio, et nunc et semper et in sǽcula sæculórum. amen

Salve Regína Mater misericórdiae, vita, dulcédo et spes nostra, salve. Ad te clamámus, éxsules filii Evae. Ad te suspirámus geméntes et flentes in hac lacrimárum valle. Eia ergo, advocáta nostra, illos tuos misericórdes óculos ad nos convérte. Et Iesum, benedíctum fructum ventris tui, nobis, post hoc exsílium, osténde. O clemens, o pia, o dulcis Virgo María

SEPTEMBER 19, TUESDAY

2023-09-19 00:53:49

Caro Santo, non sono riuscita a trovare laudato si mi signore come cantato dal tuo frate alla messa delle 18 di ieri, era stupendo. Non potrebbero metterlo su you tube così potremmo ascoltarlo sempre? T'aime, ta ba. Ho visto che hai spento la luce...

2023-09-19 01:11:12

Caro Sant'Antonio, a me piacerebbe che mettessero i tuoi frati su you tube anche altri canti che eseguono mirabilmente e col loro stile, tipo quello dei mostri marini...lea litania di Sant'Antonio di Padova, sono introvabili, ta ba

2023-09-19 06:09:51

buongiorno caro Sant'Antonio, e anche a i tuoi frati, ta ba, oggi sono con voi, senza impedimenti, sempre che tu mi dia il collegamento...ma penso di sì, ho riposato stanotte, anche con l'ansiolitico, e non sono stata presa da angoscia. A dopo, ta ba

2023-09-19 06:15:42

Ecco, Santo scherzoso! Mi hai bloccato il collegamento!!! Ti prego, per le 6.55 dammelo o mi ferisci, davvero...ta ba PS: Io amo le preghiere del mattino con te e la prima messa, poi sai ogni spesso durante il giorno sono sempre da te, perchè ti voglio bene, solo per quello. Lo sai. Non ti chiedo niente, solo di stare un po' con te.
2023-09-19 06:52:11
Caro Santo, una osservazione banale, ma io amo molto la bellezza, dà gloria a Dio. OK, esiste il momento dell'umiliazione, ma anche quello della glorificazione. Ho cercato in rete "abiti da religiose", e sono rimasta molto intristita. Tutto sgraziato, per non dire ripugnante. Poi ce ne era un grande assortimento per suore donnacce per la festa di Halloween. Il saio nuovo dei tuoi frati è incantevole. Sono stata alle lodi un mese fa e li ho visti. Quanto bella era Santa Rita nella clip del suo rosario. Abito armonioso, capisco elegante, se una deve lavorare non è adatto, ma alla preghiera sì. Fanno scuola le islamiche. Di cattolico non c'è niente di decente. E non ci vorrebbe tanto nel design, anche la sagomatura del velo...io cercavo qualcosa per me, per venire a trovarti, da preghiera comunitaria, sai che per quella di adorazione sono sempre andata in boutique...a comprare "il vestito per Sant'Antonio", mi dicevano le commesse, che oramai mi conoscevano...me ne sono rimasti un paio che non ho mai usato, ma devo dimagrire mi sa...ta ba. Raccomanda al papa che bisogna renderle più affascinanti queste religiose, più aggraziate, t'aime, ta ba
2023-09-19 06:57:22
mi ha tolto il collegamento
2023-09-19 10:20:56
Caro Sant'Antonio, un pensiero da vecchia portatrice di zaino in spalla...tu hai tanti amici...io provo pena per tutti gli studenti con zainetti alla moda piatti sulla schiena, e costosi pure perchè brand alla moda. Io soffro per loro, mentre vado al lavoro perchè fanno venire il mal di schiena, io quando tornavo da Venezia con uno zainetto da 4 soldi pesante qualche volta addirittura piangevo dal male mentre andavo alla stazione. Mio fratello mi regalò il suo zaino da trekking, imbottito e sagomato sulla schiena, con una allacciatura sui fianchi: è coi fianchi che si porta il peso, non tanto sulle spalle, con conseguente compressione vertebrale. Era un Invicta, ma non so perchè guardai per prendermene un altro perchè il mio è logoro, ma sembra abbiano dimenticato anche loro a fare gli zaini. Poi questi poveri ragazzi si rovinano la schiena. Non so cosa puoi farci tu, ma sei un santo, per cui non si sa mai, t'aime ta ba. Se posso farci qualcosa io lo faccio, provo a scrivere lettere di protesta ai vari siti internet, o a due o 3, se c'è la possibilità
2023-09-19 10:21:10
Caro Santo!! Idea, ho postato su Facebook amor, e sulla rete professionale, è pieno di aziende e dipendenti, speriamo bene! Grazie dell'idea. Ta ba.
2023-09-19 11:16:29
Caro Sant'Antonio, ho visto due belle suorine, con un bel velo a punta come avrei voluto io....t'aime, ta ba
2023-09-19 11:45:49
Santo, come sono contenta, ho comperato un paio di abiti da preghiera, speriamo mi vadano bene....se vuoi pensaci tu, mon ange, ta ba, sennò farò il reso...Così posso avere anche io qualcosa anche se non sono una religiosa.
2023-09-19 15:04:18
Dalla prefazione degli esercizi spirituali di Sant'Ignazio di Loyola a cura di tizio e caio

Chi fa gli esercizi non ha tra le mani il libretto, ma via via riceve dalla guida più esperta le indicazioni adatte al momento che sta vivendo. (Padre Spirituale, così come nei Sermoni di Sant'Antonio, solo che non mi ricordo fosse così giustificato esplicitamente)

negli Esercizi spirituali, la palestra è costituita da un tempo prolungato di solitudine e di silenzio – e si seguono le istruzioni che l'allenatore fornisce.

Allo stesso modo che nell'attività fisica, pure nel campo spirituale gli esercizi non sono tutti uguali, e vanno applicati alla situazione concreta: «Ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali…» 1. Ciò che però risulta essenziale è l'assunzione di un ritmo, al quale l'esercitante s'impegna a rimanere fedele;

raggiunto un determinato obiettivo che la guida/allenatore è autorizzato a proporgli una nuova serie di esercizi, adatti a una successiva tappa spirituale (Ignazio chiama ogni tappa «settimana»

Ignazio si preoccupa che l'allenatore non solo non prenda il posto dell'esercitante, ma soprattutto che lasci Dio operare

la vocazione divina, che è unica e irripetibile per ciascuno,

Non occorrono studi di teologia o ruoli particolari all'interno della Chiesa: ogni cristiano, in qualità dell'unzione dello Spirito ricevuta nel sacramento del battesimo, è in grado di sentire nel suo cuore la voce di Dio, e gli Esercizi intendono portarlo fin sulla soglia e poi «lasciare direttamente operare il Creatore con la creatura e la creatura con il suo Creatore e Signore» 15. Tale esperienza personale non può in nessun modo essere saltata, dato che è solo Dio che chiama, ossia che è l'origine misteriosa e gratuita di qualsiasi vera vocazione.

Ciò non elimina poi il ruolo della Chiesa, per verificare e garantire l'autenticità dell'esperienza vissuta:

rispetto al «cercare e trovare la volontà divina», gli Esercizi spirituali invece si limitano a «preparare e disporre» 1 l'esercitante. Poi interviene Dio…

Si tratterebbe quindi di giungere all'intima unione interiore con lo stesso Signore che, per questo, dopo la conversione (prima settimana – purificativa) conduce l'anima lungo il percorso di sequela (seconda settimana – illuminativa) e offerta personale in vista della comunione (terza/quarta settimana – unitiva). Ma altri hanno fatto notare che la via unitiva non è mai esplicitamente citata da Ignazio;

di Loyola, Ignazio. Esercizi spirituali (Italian Edition) (p.21). Garzanti classici. Edizione del Kindle.

Le prefazioni sono le cose più ostiche. Adesso prego cantando in silenzio e con le cuffie l'esorcismo universale che avevo composto, non è molto diverso come protocollo dagli esercizi spirituali come sequenza. Ta ba

2023-09-19 16:23:53

condivido, non l'ho scritto io, troppo brava e ancora troppo ignorante templari di S. Bernardo, approfondimenti spirituali Congregazione laicale cattolico-cavalleresca di ispirazione templarehttp://www.templarisanbernardo.org/index.htm I 7 DONI DELLO

SPIRITO SANTO Lo Spirito Santo, vetrata della cupola di San Pietro - Roma I doni dello Spirito Santo sono regali che lui ci fa per affinarci di più a sé. Troviamo questi doni enumerati nel Libro del profeta Isaia al capitolo 11 dove parlando del Messia che verrà il profeta dice che sarà ricoperto dello Spirito del Signore che è spirito di Sapienza ecc… E' interessante notare che nell'originale ebraico erano nominati solo sei doni, mancava la pietà, quando invece è stata preparata la versione greca chiamata dei 70 (circa un secolo prima di Cristo), essi introdussero anche la pietà perché nella lingua greca il termine timore di Dio non rendeva la pienezza di significati del corrispondente ebraico. I 7 doni ci sono dati perché nello Spirito Santo portiamo frutti, noi che ora siamo innestati nella vite vera. I frutti dello Spirito santo li conosciamo da Galati 5,22-23. Nella sequenza allo Spirito Santo diciamo: "Senza il tuo spirito non c'è nulla nell'uomo senza colpa". Il Signore vuole darci questi doni ma tocca a noi aprirci. Gv 7,37: "Chi ha sete venga a me e beva, chi crede in me, fiumi di acqua viva sgorgheranno dal suo seno. E diceva questo riferendosi allo Spirito Santo". Abbiamo dunque la certezza di questi doni. Sapienza: E' l'esperienza gioiosa delle realtà soprannaturali. Ci da una conoscenza di Dio che non passa dalla conoscenza delle cose ma dalla condivisione della sua stessa vita. E' fondamentale nella vita Cristiana, Risponde alle nostre esigenze di felicità. In Sapienza 8 abbiamo la sposa che offre tutte le gioie dell'intimità con Dio. E' la gioia degli Apostoli dopo la Pentecoste. E' l'anticipazione del Paradiso. Sap. 7,24-27 "Lei penetra in tutte le cose in virtù della sua purezza. E' un aura del Dio potente e una pura effusione della gloria dell'Altissimo. Lei può tutto e rinnova tutto mentre lei rimane intatta. Passando in anime sante di ogni età produce amici di Dio e profeti". Sap. 9,10 "Mandami la tua sapienza che sia con me e lavori con me perché io conosca ciò che piace a te. Mt. 5,13-16 Voi siete il sale della terra e la luce del mondo. La vostra luce deve risplendere di fronte agli altri, essi devono vedere le vostre opere buone e rendere gloria al Padre dei cieli. La gente si sente attratta dal "Sapiente" perché sa che non è solo conoscenza quella che riceve ma stile di vita, capacità di approfondire le cose, provocazione ai valori veri della vita. Il sapiente capisce l'animo, le attese le speranze di chi gli sta di fronte. Il sapiente non si allinea alle mode ma sa andare contro corrente e provocare la massa. Un ragazzo ha visto una ragazza cento volte, ed essa era una delle tante, bruttina e noiosa. Ad un certo punto si innamora di essa e vede tutto in modo diverso, gode di averla vicina, tutto l'affascina in lei, cerca tutti i modi per stare con lei. Questo è l'effetto della fede in noi quando è arricchita dalla sapienza. Da questa nuova esperienza di Dio scaturisce anche un modo nuovo di vedere e valutare la vita e le cose. L'anima vede le cose con gli occhi di Dio e le valuta come le valuta Dio. Frutto della sapienza è la contemplazione. Intelletto: E' la risposta al bisogno di conoscenza e verità. Ci fa comprendere in maniera chiara quello che la luce della fede ci fa comprendere in maniera crepuscolare. Nell'ultima cena Gesù dice: "Vi ho detto queste cose ma il Padre vi manderà lo Spirito Santo che vi insegnerà ogni cosa". E' indispensabile nell'Evangelizzazione e nella catechesi, sia per chi parla che per chi ascolta. Fa capire in profondità la Parola di Dio e fa gustare la bellezza delle realtà rivelate. Sal 119,104 "Attraverso i tuoi precetti io guadagno l'intelletto per cui odio le vie false". Pensate a tutti i dogmi della fede. "Ti ringrazio Padre perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli". Il dono dell'intelletto coinvolge non solo la mente ma anche il cuore, la volontà, la passione, e persino l'azione. Per gli antichi Ebrei della Bibbia, sede dell'Intelletto non è il cervello ma il cuore perché la conoscenza che si raggiunge col cuore

è più profonda di quella fredda del cervello. Non è puro calcolo, ma adesione. Intelletto, da intus legere. Chi conosce con l'intelletto non si ferma all'esteriorità e al momento ma sa cogliere le conseguenze delle cose e accettarle. L'intelletto è strettamente legato alla fortezza che gli darà la capacità di portare avanti le scelte. Altra caratteristica dell'intelletto è quella di saper fare unità tra i diversi aspetti della fede. Chi vive di intelletto sa che la vita è sempre un misto di vittorie e sconfitte, gioie e dolori. Si arriva a capire il modo di agire di Dio che è diverso dal nostro. E' un dono indispensabile quando si legge la Bibbia. Frutto dell'intelletto è la profezia. Consiglio: Offre un discernimento intuitivo e sicuro nelle scelte che facciamo per conoscere la volontà di Dio. Pensate alla scelta vocazionale. Accresce la virtù della Prudenza. Fa sì che le nostre azioni siano degne di Dio; ci fa agire sempre per la gloria di Dio. Mt 6,25-34 "Quando pregate non fate come i pagani... quando digiunate ... quando fate l'elemosina ..." "Guardate i Gigli del campo e gli uccelli del cielo". Qui si va al di là delle scelte legate solo ai doveri morali. Di per sé non si tratta di scegliere di seguire delle regole, quello è scontato. Non si tratta di scegliere tra un bene e un male, quello è scontato. Si tratta di scelte più impegnative che ci avvicinano a Dio. Però è anche vero che al giorno d'oggi sorgono molteplici problematiche nuove per le quali non è più sufficiente applicare le regole vecchie alla lettera. Ad esempio tutte le problematiche dell'etica medica e scientifica. Inoltre oggi è sempre più forte la problematica innalzata dall'incontro della società occidentale sempre più in crisi di valori religiosi e le culture diverse, per cui anche i valori tradizionali sembrano perdere o cambiare significato. Cosa vuol dire libertà, rispetto della vita, famiglia, ecc.? Fino a che punto il pluralismo è valore e non confusione? Dobbiamo ripartire da Babele per arrivare alla Pentecoste dove la diversità delle lingue scaturisce dall'unità dello Spirito. Naturalmente fondamento del consiglio è l'esperienza e siccome qui si parla di consiglio come dono di Dio è necessario far esperienza di Dio sia nella preghiera che nella coerenza di vita. Primo dovere di ogni consigliere è pregare. Frutto del consiglio è soprattutto la riscoperta della propria vocazione e di quella degli altri: il così detto discernimento spirituale. Fortezza: Ci abilita a sopportare fatiche e sofferenze ma anche ad affrontare tentazioni e difficoltà. E' lo spirito dei martiri, di coloro che sono ammalati da tempo e offrono queste sofferenze. Solo un amore grande riesce a superare tutte le difficoltà. "Non ci spaventino le prove o i dolori, a chi ama, Dio moltiplica i dolori. E' dai dolori più grandi che sorgono le gioie più grandi". "Vivere, palpitare, morire ai piedi della croce o in cima alla croce". "Non domandiamo a Cristo che ci liberi dalle croci, sarebbe la nostra rovina, domandiamo che ce le aumenti, e ci dia la capacità di portarle con gioia con lui". (Don Orione). Sir. 2,1 "Quando vieni a servire il Signore preparati per le prove. Sii retto di cuore e forte, non ti smarrire nel tempo dell'avversità". Sal 46 "Dio è per noi rifugio e forza, aiuto sempre vicino nelle angosce". Mt 10, 16-33 "Vi mando come pecore in mezzo ai lupi. ... Non preoccupatevi di cosa e come dovete dire, vi sarà suggerito in quel momento. Non sarete infatti voi a parlare ma lo Spirito del Padre". La troviamo sia tra le virtù cardinali che tra i doni dello Sp. S. Alla virtù si riferisce l'azione decisa della persona, al dono si riferisce la capacità di farsi guidare e plasmare dallo Sp. S. nonostante le difficoltà. Il dono è quindi la completezza della virtù stessa. Si ha di fronte il bene, con l'intelletto e il consiglio si sono fatte le scelte, ora si tratta di portarle a termine, di essere fedeli. Si esprime più nella fedeltà del quotidiano anche se può arrivare alla grandezza del martirio. E' necessaria contro lo scoraggiamento, le tentazioni, l'egoismo, ma è necessaria anche nel cammino spirituale di santificazione, ne sono prova le così dette notti oscure

attraverso le quali passarono i grandi mistici. Frutto della fortezza è la gioia interiore. Scienza: Dell'intelletto abbiamo detto che ci fa intuire le verità, la scienza ci da la capacità di vedere le cose come le vede Dio. Fa sì che possiamo vedere sempre tutte le creature con gli occhi della fede. Fa percepire con sensibilità viva la presenza del Creatore nelle creature e la presenza di Gesù in tutti gli uomini. E' alla base della santità perché ci pone sempre alla presenza del Signore. Sal 49 "L'uomo nella prosperità non comprende è come gli animali che periscono. ... Ma Dio potrà riscattarmi, mi strapperà dalla mano della morte. Se vedi un uomo arricchirsi non temere, se aumenta la gloria della sua casa. Quando muore con sé non porta nulla". Mc 12, 38-40 Guardatevi dagli scribi che amano passeggiare ... Mc 12, 41-44 L'obolo della vedova. Qui si rivolge il sapere umano che il dono della scienza sa cogliere e porre all'interno della scala di valori di Dio. E' capacità di conoscere e capire le cose e di usarle per il bene, per incamminarsi verso Dio. E' un sapere che non può essere appreso solo sui libri ma diventa affinità con la materia, diventa vita. In una cultura sempre più laica e atea che vuol escludere Dio perché di lui non ci sono prove scientifiche, la scienza si rilancia come strumento di cammino verso Dio, dando la capacità alla conoscenza umana di fare il salto verso l'assoluto e accettare quello che non possiamo comprendere. E' quindi strettamente collegata con la Fede. Fa capire la limitatezza del sapere umano. E' il dono dei filosofi cristiani, ma, più in generale di tutte le scuole cristiane. Frutti della scienza sono ammirazione, stupore e riflessione. Pietà: Ci fa sperimentare la tenerezza del Padre e ci fa sentire figli prediletti. "Come un bimbo sereno in braccio alla madre". Ci da il senso della Divina Provvidenza, che riconosce che siamo figli di Dio e che lui provvede a tutto. "Il Signore non turba mai la pace dei suoi Figli se non per darne una maggiore" (Don Orione). E' la forza del pentimento dei peccati. E' l'amore dei figli verso il Padre. Esempio è Enea che fugge da Troia portando in spalle il padre. Os. 11, 3-4 "Gli ho insegnato a camminare, l'ho tirato su fino alla mia guancia e mi sono chinato su di lui per dargli il mio cibo". Gal 4,6 "E' lui che ci sussurra di dire Padre". Lo spirito di pietà ci introduce nell'intimità della famiglia trinitaria. Sap 12,20-22 "Se hai punito con riguardo e indulgenza i nemici dei tuoi figli concedendo loro tempo di ravvedersi, con quanta più attenzione lo fai coi figli della promessa? Mentre dunque ci correggi colpisci i nemici perché riflettiamo e speriamo nella tua misericordia". E' un dono che coinvolge volontà, azione, sentimenti delle persone. E' una sensibilità del cuore, di quel cuore di carne che Dio ha messo al posto del cuore di pietra. Diventa così importante perché prepara il terreno per tutti gli altri doni. E' cuore capace di ascoltare la parola del Signore e far sì che diventi impulso per le azioni. Insegna a desiderare come Dio desidera. L'uomo diventa figlio di Dio e impara a dire con confidenza e umiltà: Abbà, Padre. Da questo cuore convertito che si slancia verso Dio nasce la preghiera. Questo rapporto con Dio ha conseguenza anche sul nostro rapporto con gli uomini. Ci fa sentire vicini agli altri, fratelli. Sensibili, senza sentirsi migliori perché la pietà porta sempre con sé l'umiltà. Frutti della pietà sono la preghiera e la solidarietà. Timore di Dio: Non è paura, ma il riconoscere la santità e la trascendenza, la maestà di Dio. E' il santo che cantiamo ogni giorno a Messa (Is 6,1). Rende vivo il valore di Dio nella nostra vita, ci fa coscienti della sua presenza e ci fa dispiacere di far qualcosa contro di Lui. Adorazione, lode, ringraziamento partono da qui. Sir 1,9-18 "Il timore del Signore è gloria e vanto. ... Per chi teme Dio andrà bene alla fine. ... Principio della sapienza è il timore del Signore. Pienezza della sapienza è il Timore del Signore. Corona della sapienza è il timore del Signore. Radice della sapienza è il timore del Signore." Sal 25 Chi è l'uomo che teme Dio?

Gli indica il cammino da seguire. Il Signore si rivela a chi lo teme, gli fa conoscere la sua alleanza. Vedi la mia miseria e la mia pena e perdona tutti i miei peccati". Mt 24 essere pronti per la venuta del Signore (Discorso escatologico).. Non è la paura e non è neanche in contrasto con l'amore. Esso è prima di tutto rispetto, riconoscimento della sua grandezza, fiducia nella sua giustizia. E' il monito profetico che ci invita fortemente a non fare compromessi col male. Con la giustizia di Dio non si scherza. E' un riconoscere che i suoi pensieri non sono i nostri pensieri, le sue vie non sono le nostre vie. In continuazione l'AT ci invita a temere Dio. E' però un riconoscerlo Padre. E' timore filiale intriso di affetto, è più un non voler rattristarlo col nostro comportamento sbagliato che non un temerne il castigo. Frutto del Timore del Signore è la coerenza Templari di San Bernardo Scudetto della Congregazione T.S.B.

2023-09-19 16:44:13

Caro Santo, ho chiesto talmente tante cose che in 50 perle di rosario sistemerei il mondo...non si sa mai che tutti uniti convinciamo Dio Padre....sono frastornata, ta ba

2023-09-19 16:53:47

Ci vediamo alle 18, caro Sant'Antonio, ci servono 50 messe? scherzo, basta chiedere una volta di solito...ta ba

2023-09-19 19:20:53

ancora guerra...

io non ce la faccio più, è un orrore. Pregherò in silenzio, al Santo ho già pregato, mi vergogno ad insistere. Sia fatta la volontà di Dio. Ora e Sempre. A volte mi sembra di impazzire.

2023-09-19 20:06:28

esercizi spirituali di Ignazio di Loyola

Per tre volte viene ripetuta la richiesta di tre grazie diverse, pur connesse tra loro: la prima riguarda il peccato personale; la seconda il disordine delle mie attività (le operaciones delle facoltà dell'anima), cioè le conseguenze negative che il peccato ripetuto ha provocato nel mio modo di pensare-sentire-agire; la terza riguarda la conoscenza del mondo, ossia la consapevolezza di come la mentalità mondana condiziona negativamente.

cui ora chiediamo la guarigione, affinché possiamo tornare a conoscere e sentire il danno del peccato personale; delle facoltà sviate e inferme; della mentalità mondana; perché possiamo essere aiutati a cominciare ad agire diversamente.

diversamente. Richieste ripetutamente queste grazie per innumerevoli volte, lentamente dispongono inconsapevolmente la persona e le profondità del suo cuore a ricevere il dono della guarigione e del cambiamento di vita.

misericordia». Ignazio sa bene che Dio non può essere presentato come Colui che manda all'inferno i peccatori, bensì come Colui che li salva da tutti gli inferni possibili che la malvagità del peccato sa creare.

la massima di un Rabbi a un suo discepolo, ispirato dal testo biblico della Genesi: «Considera tre cose: sappi da dove vieni, dove vai e a chi un giorno dovrai rendere conto».

Domande fondamentali, di senso, che orientano un cammino.

Il testo ignaziano del Principio e fondamento è una proposta: Ignazio nell'accompagnare «colui che si esercita nella vita spirituale» gli propone una prospettiva, un modo "altro" di vedere sé stesso, Dio e il mondo.

Colui che si esercita è invitato a entrarci e a provare con fiducia, perché possa giungere personalmente a riscrivere il proprio principio e fondamento, ri-cominciando da Dio e ri-cominciando con Dio; ma il viaggio deve essere compiuto in prima persona, nessuno può sostituirsi a noi nella gioia e nella fatica del ricominciare. E, come ricordano le Annotazioni, si è invitati a intraprendere il viaggio con coraggio e fiducia.

«L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore...» dobbiamo forse sentirci schiavi di un padrone? Ignazio, nella lettura guidata della parola di Dio, ha scoperto, ha «sentito e gustato» la presenza di Dio come colui che si pone al servizio dell'uomo, come colui che si pone a fianco dell'uomo. Ignazio scopre un Tu buono e bello e con gioia e passione desidera e vuole dargli lode e mettersi al suo servizio; vuole e desidera che il senso della sua vita sia dar lode a questo Dio e magnificarlo, come il Creatore e Signore, e desidera stringere un'amicizia personale con questo Creatore e Signore, come colui che è all'origine e al principio di tutte le cose create. Solo ri-scoprendo il vero volto di Dio è possibile stringere un'alleanza con Lui. Ignazio scopre inoltre che questo Signore e Creatore è garante e custode della sua libertà.

La pratica degli esercizi ha come scopo quello di dissodare un terreno o disattivare meccanismi che impediscono l'espressione della propria libertà. Nel testo il tema della libertà è inteso come la capacità di scegliere «senza affezioni disordinate», cioè con «indifferenza».

Tutto è buono ma non tutto giova. Ecco allora l'indifferenza ignaziana: è ciò che ci permette di sfogliare sapientemente il menu scegliendo oggi ciò che è necessario per vivere umanamente bene.

Notiamo che a questo punto il testo passa «dall'uomo» alla prima persona plurale: cambia colore, anzi assume calore, diventa un «noi». E questo «noi» è dinamico, operativo, concreto.

Notiamo che a questo punto il testo passa «dall'uomo» alla prima persona plurale: cambia colore, anzi assume calore, diventa un «noi». E questo «noi» è dinamico, operativo, concreto.

Come ricorda Simone Weil: «Non è dal modo in cui un uomo parla di Dio, ma dal modo in cui parla delle cose terrestri che si può meglio discernere se la sua anima ha soggiornato nel fuoco dell'amore di Dio».[3] Alla fine è l'amore l'asse delle grande decisioni.

23 1. PRINCIPIO E FONDAMENTO 2. L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e, mediante questo, salvare la propria anima; 3. e le altre cose sulla faccia della terra sono create per l'uomo, e perché lo aiutino a conseguire il fine per cui è creato. 4. Ne segue che l'uomo tanto deve usare di esse, quanto lo aiutano per il suo fine, e tanto deve liberarsene, quanto glielo impediscono. 5. È perciò necessario renderci indifferenti[4] rispetto a tutte le cose create, in tutto quello che è lasciato al nostro libero arbitrio e non gli è proibito; 6. in modo che, da parte nostra, non vogliamo più salute che malattia, ricchezza

che povertà, onore che disonore, vita lunga che breve, e così via in tutto il resto; 7. solamente desiderando e scegliendo quello che più ci conduce al fine per cui siamo creati.

Il peccato è quella non-relazione che una volta riempita da Dio diventa il fondamento di ogni relazione. Davanti al crocifisso l'esercitante capirà che è Cristo stesso che ha preso il posto del peccato nella propria vita.

Il testo degli Esercizi inizia questa tappa con una meticolosa catechesi sull'esame di coscienza, sia particolare – cioè su un solo tipo di peccato – sia generale. Lo scopo di questi elenchi di peccati è duplice. In primo luogo si tratta di far entrare l'esercitante in un clima di combattimento spirituale, come già nell'esempio dei padri del deserto e dei grandi maestri medievali. È una lotta di liberazione contro gli inganni e le dipendenze sbagliate. Senza la grinta spirituale dell'esercitante, la libertà diventa impossibile.

teoretico: chiamare per nome i propri peccati significa toccare direttamente il punto dolente dell'esistenza, il punto che erroneamente è diventato il centro del cuore. La strategia preferita del peccato è nascondersi; chiamarlo per nome permette di togliergli la forza della sua segretezza.

salvezza. Dopo un meticoloso esame delle proprie miserie l'uomo non può più pretendere di salvare sé stesso, ma deve abbandonarsi alla misericordia infinita di colui che salva. È necessario mettere a fuoco ciò che non amo di me per scoprire l'amore di colui che mi ama lì dove io non mi amo.

Amando l'uomo lì dove l'uomo non ama sé stesso, Dio lo salva. Perciò il senso del peccato sfocia nella gioia e nella profonda commozione. Possiamo piangere come un bambino che, dopo essersi perso, ha ritrovato l'abbraccio della madre.

L'uomo mette al posto di Dio ciò che non è Dio. Questa è la definizione stessa del peccato.

Di peccato in peccato, di falso assoluto in falso assoluto, l'uomo attraversa la vita di delusione in delusione, di accusa in accusa. Per interrompere questo circolo vizioso, Ignazio mette allora l'esercitante davanti al crocifisso.

Nel colloquio con il crocifisso Ignazio invita l'esercitante a guardare Cristo venuto nel mondo e appeso alla croce «per i miei peccati». La croce è il perdono radicale da ogni peccato perché lì Cristo ha preso il posto del peccato o, come dice Paolo, «è diventato peccato». Così che quando mi torneranno in mente i miei peccati non vedrò più i miei peccati, non guarderò più me stesso, ma vedrò Cristo, vedrò l'Amore.

Infine nella meditazione sull'inferno, Ignazio radicalizza il discorso: guardare la vita senza il perdono è l'auto-condanna più devastante che l'uomo possa immaginare. Ma salvato dall'inferno da colui che ci è sceso, l'uomo è adesso libero.

di Loyola, Ignazio. Esercizi spirituali (Italian Edition). Garzanti classici. Edizione del Kindle.

2023-09-19 20:13:21

focus

Speranze personali: diventare dirigente di ricerca, avere un finanziamento per la macchina e la sopravvivenza a basovizza, sentire Oscar e più avanti Tao. Magari anche sistemare Oscar al CNR per chiamata diretta. Durata progetto 2 o 3 anni.

Sperare che la nostra presidente pensi a noi, è in mondanità scientifica totale

Tra due settimane se Dio vuole potrò camminare bene, se tibia e perone saranno calcificati, io mi impegno al massimo.

Domani cominciano ad arrivarmi i foulard e poi i vestiti, che spero mi andranno bene di quella taglia e non debba fare un reso.

2023-09-19 21:32:18

Caro Santo, scusa se ti mando preghiere i continuazione da portare a Dio, tu le hai portate, adesso basta. Dio ha capito. Non posso continuare a chiedergli le stesse cose. Vorrei risolvere i problemi del mondo...anzi farli risolvere a Dio...qui non ne veniamo fuori. Nel mio piccolo cercherò di fare di grazia del mio meglio, per me ed i miei fratelli, a suo onore e gloria, e cercherò di non perdere mai la speranza che il regno di Dio arrivi, presto, ta ba

SEPTEMBER 20, WEDNESDAY

2023-09-20 06:41:52

sono le 6.27

Devo ricominciare a scrivere il diario. Negli esercizi spirituali la tecnica di togliersi le cattive inclinazioni è tipo quella del diario del fumatore. Io mastico ancora gomme, ma sento che ne ho ancora di bisogno, forse per via che mi ero fatta una bella dipendenza da nicotina spray. Che incubo. Cerco di essere positiva, poi al centro diurno fumai anche diverse sigarette un mese e mezzo fa, per disperazione e sotto aloperidolo, che è micidiale.

In questo periodo non riesco a dormire abbastanza tranquilla senza En. Ho smesso di ascoltare musica come una forsennata, a mo' di preghiera, mi sembra di essere un po' più pacata. Dormo di più ed in maniera più regolare.

Prego molto a Sant'Antonio, sul suo sito, e condivido quel che rimane del diario-le cose che possono essere significative coi frati, io faccio un dono ed ho il terrore di importunarli. Il priore mi sembra una persona molto suscettibile e preparato, ho paura di offenderlo con le mie forse ingenuità. Quando ricomincerò a lavorare, il lavoro sarà parte della mia preghiera.

Sono contenta che ho dei nuovi libri da leggere.

Ho paura che mamma si adiri per gli acquisti, cercherò di difendermi.

Mancano 10 giorni ai RX.

2023-09-20 17:26:44

(prima settimana) 3. Il secondo, chiedere grazia di conoscere i peccati, e di eliminarli. 6. Il quarto, chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze. 7. Il quinto, proporre di emendarsi con la sua grazia. Pater noster. 8. riceverlo (SS Sacramento) non solo aiuta a non cadere in peccato, ma anche a conservarsi e crescere in grazia. 9. Questa confessione generale si farà meglio immediatamente dopo gli esercizi della prima settimana. (cercare di eliminare, come le chiama Sant'Antonio le cattive inclinazioni, sono come gli esercizi di chi deve smettere di fumare, che tiene un diario delle ricadute) 4. facendola (Confessione generale) ricava maggiore giovamento e merito, per il maggiore dolore attuale di tutti i peccati e cattiverie dell'intera sua vita. Sant'Antonio nei sermoni consigliava di avere sempre lo stesso confessore, ed un padre spirituale, per evitare di spiegare ogni volta troppe cose personali (io personalmente ho usato un diario)

MEDITARE Alla parola generica meditazione, possiamo pertanto aggiungere aggettivi che ci portano in direzioni diverse, non solo religiose: orientale, cristiana, filosofica, zen, trascendentale, yoga ecc. Variano ovviamente pure le finalità: si medita per raggiungere l'unione con Dio, per conoscere o – al contrario – per dimenticare il proprio sé (reale o illusorio), a volte per perdersi nel vuoto da cui scaturirebbero tutte le cose, spesso per recuperare un benessere interiore in mezzo agli affanni della vita. Quali sono gli elementi comuni? In ogni caso, il meditare consiste sempre in un'attività mentale, che è svolta in un tempo adeguato e in un contesto tranquillo, privo di interferenze dall'esterno.

Si tratta in effetti del setting tipico degli Esercizi spirituali, che richiedono all'esercitante di ritirarsi per circa un mese lontano dalle relazioni e dagli impegni della quotidianità. L'unico contatto previsto avviene con una guida spirituale, che è incontrata con regolarità una o due volte al giorno. Resta da spiegare dunque come venga impiegato il resto del tempo. ricordi tra sé e sé quel che gli abbiamo detto (attivi cioè la memoria), ci ragioni sopra (con l'intelligenza) e infine prenda qualche decisione (attraverso la volontà).

(nella meditazione) le tre facoltà da usare e descrive il loro funzionamento nella meditazione: «Applicare la memoria, poi l'intelligenza ragionando e infine la volontà» la spiritualità dà il nome di "cuore". Fin dall'inizio, Ignazio chiarisce che il fine degli esercizi spirituali è «cercare e trovare la volontà divina»

Dio non si situa al di là delle nostre facoltà perché al contrario opera in esse, nella misura in cui esprimono quella fondamentale opzione di fede che ci fa credere che Dio voglia rivelarci le sue vie. Perciò la meditazione è sempre introdotta da alcuni così detti "preamboli", tra i quali ha un posto speciale il «chiedere a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero» (cfr. 48): quanto accade nella meditazione, il «trovare qualcosa che faccia un po' più chiarire o sentire», è di sicuro collegato all'opera delle facoltà umane ma, nella coscienza dell'esercitante, più in profondità rappresenta un dono dell'amore gratuito di Dio.

MEDITARE CON I SENSI

La prima è la distinzione tra pensare e sentire. Ignazio non contrappone i due concetti, anzi invita sempre a usare l'intelligenza, insieme alla memoria e alla volontà cfr. 50; ma per lui è essenziale passare dal pensare al sentire, perché «non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose interiormente» 2. Si tratta cioè di giungere alla consapevolezza che proviene dall'esperienza.

Ignazio non dice espressamente come si arriva a questo «sentire e gustare le cose internamente». Certamente lo considera opera della grazia divina, che si può comunicare all'anima dove e quando vuole, e senza la quale non c'è sforzo umano che valga; il che non implica una propensione per la pura passività, ma l'esortazione a che l'esercitante metta in atto tutto quanto gli è possibile per predisporsi a ricevere la grazia divina (cfr. 238). Non è presunzione, ma una collaborazione libera e responsabile che Dio vuole dalle sue creature.

Notiamo allora anzitutto la grande attenzione che Ignazio dà alla preparazione della preghiera e agli atteggiamenti del corpo, quale preludio all'uso dei sensi. «Prima di entrare nella preghiera», dice, «si riposi un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a che» 239. Quindi invita a iniziare la preghiera «in

ginocchio o prostrato a terra o supino con il volto in alto o seduto o in piedi» 76.
L'importate è «trovare quello che voglio», sentirmi «soddisfatto» 76, cioè sentirsi presenti a quello che stiamo facendo, con quel senso di benessere che deriva dalla percezione interna, quando ci sentiamo unificati e integrati in tutte le nostre dimensioni. Tra i vari modi di pregare, Ignazio suggerisce che «la persona, in ginocchio o seduta, secondo che si trovi più disposta e una maggiore devozione l'accompagni, tenendo gli occhi chiusi o fissi in un luogo senza andare con essi vagando, dica Pater» e si fermi su questa parola fin tanto che troverà gusto e consolazione, e faccia così con tutto il Padre Nostro o con altre preghiere 252. Un passo ulteriore consiste nel fare attenzione al respiro, di modo che «a ogni respiro o alito si deve pregare mentalmente, dicendo una parola del Pater noster o di altra orazione che si recita, in modo che una sola parola si dica tra un respiro e l'altro» 258.

Ignazio si preoccupa pure di coinvolgere l'immaginazione, che è una specie di occhio interiore, soprattutto quando si tratta di meditare sugli episodi della vita di Gesù, «vedendo con la vista dell'immaginazione il luogo fisico, dove si trova la cosa che voglio contemplare» 47.

l'esercitante si accosti a quell'evento in modo esperienziale, ricorrendo cioè ai cinque sensi: «Vedere le persone con la vista dell'immaginazione... udire con l'udito quello che dicono o possono dire... odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù e di tutto... toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono...» 122-125. Per Ignazio il cammino di crescita spirituale non è solo un fatto mentale, ma coinvolge tutta la persona per creare una nuova sensibilità, capace di opporsi alla sensibilità distorta dal peccato. Spesso le persone che fanno gli esercizi portano dentro di sé grosse ferite, traumi, per cui non basta una semplice esposizione mentale di quello che bisognerebbe fare ed essere per ottenere un qualche frutto, ma occorre riordinare l'affettività e la sensibilità. Non basta conoscere la dottrina di Cristo nostro Signore, ma occorre anche «affezionarsi» a essa 164. Per Ignazio questo è così importante che egli prevede un esercizio di applicazione dei sensi ogni giorno della terza e della quarta settimana, dove si contemplano i misteri della vita di Cristo 204.

(seconda settimana)

(meditare il vangelo e le sue figure)

sono proprio gli affetti disordinati a impedire una vera scelta evangelica.

Sono tre i livelli di questo più opportuno affetto verso Dio: 1. osservare la legge morale (non scegliere mai ciò che è oggettivamente peccato); 2. preferire, tra tutti i beni possibili, quello che Dio preferisce per me; scegliere come Gesù sceglierebbe, secondo il suo stile; 3. preferire comunque Gesù, in ogni cosa e oltre ogni cosa; anche a costo di dover percorrere con Lui e per Lui la via crucis che l'amore-fino-alla-fine ha percorso.

(dalla mia volontà alla tua grazia, l'esercizio del regno) In realtà, la sfida si pone tra la volontà sincera di una persona che cerca la propria affermazione nella dedizione a una causa terrena, e l'affidamento totale di sé al Signore, scelta che implica l'attraversamento delle seduzioni e insidie degli affetti disordinati e delle vanità mondane. Il re temporale interpreta il ruolo delle (naturali) aspirazioni al successo e alla gloria personali che, tuttavia,

riducono l'esistenza umana al perseguimento di obiettivi incapaci di liberare l'uomo alle più (magis) autentiche possibilità di bene.

il regno ispira un passaggio decisivo nella vita spirituale: tra il trattenersi per sé (anche nel perseguire cause buone) e l'appartenere sempre più a Dio. In questo cammino teso tra l'autoaffermazione e l'affidamento, soltanto la voce del Signore che chiama può liberare dai lacci delle false immagini di sé.

Mentre la chiamata del re temporale è funzionale a un servizio terreno («conquistare tutto il territorio degli infedeli», 93), il re eterno invita alla condivisione della sua vita per entrare poi nella gloria del Padre. Contemplare la vita del re eterno significa impegnarsi a vivere la sua stessa vita. La contemplazione ignaziana si compie nel lavorare con Lui.

meditazione e il confronto con le vite dei santi che lo condurranno a interrogarsi sull'autentico senso della vita ponendosi la domanda cruciale: che cosa posso fare per Cristo? Mentre il mondo immaginario rinchiude nell'immagine di sé stessi, la potenza immaginativa rende capaci di impegnarsi in una relazione con il Signore per la realizzazione di un Bene più grande. È necessario, dunque, che la persona apprenda a sottrarsi all'immaginario alienante e disincarnato, e che accetti di impegnarsi nello smascheramento dei fantasmi ingannevoli – immagini narcisistiche di sé, proiezioni ecc. – che comunque non cesserà mai di attraversare.

La storia insegna che l'uomo è capace di manipolare gli ideali più alti per i propri fini e interessi. In questo senso è decisiva la chiamata del re eterno. Egli non chiama per la propria gloria o per i propri scopi, ma per la gloria del Padre – da comprendere come compimento dell'esistenza umana. Chiamando «ciascuno in particolare» il re eterno fa appello alla vocazione profonda di ogni persona alla pienezza della vita e della gioia (Gv 10). In tal modo essa riconosce il suo desiderio, lo espone e lo rischia, mettendo in gioco i falsi immaginari che la imprigionano in sé stessa: ponendolo, infine, a disposizione di un re eterno che non lo rinchiude negli orizzonti di questo mondo. Soltanto la voce della chiamata del re eterno risveglia la voce di una risposta originale, personale. La sua voce istituisce lo spazio di una libertà più grande di quella immaginaria.

l'istanza dinamica grazie a cui si realizza il passaggio dai propri orizzonti e misure (volontà, ideali) alla dimensione gratuita e liberante dell'Amore.

Chiamando ciascuno in particolare il re eterno afferma 95: «Chi vuole venire con me, deve lavorare con me perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria». Nella dichiarazione programmatica del re temporale manca il riferimento alla gloria, sostituito dalla proclamazione della vittoria 93. La gloria non riguarda il re eterno ma il Padre: nel re eterno emerge un costante ed esplicito riferimento a una dimensione ulteriore, indicata nel Padre. Il discorso del re temporale è orientato alla proclamazione della sua personale vittoria, naturale conclusione di una vicenda terrena. La gloria del Padre, tuttavia, non è una vittoria umana ma un evento di rivelazione di Dio; mentre la vittoria del re temporale può ridursi a uno sforzo di conquista umano che rischia di bloccare lo sguardo dell'uomo sui propri meriti e capacità. come insegna Sant'Antonio anche, alla conclusione di ogni sermone Detto altrimenti: il re eterno non (si) rinchiude sulle sue conquiste, ma apre l'accesso a una dimensione ultima: la gloria, da comprendere come rivelazione e

compimento della chiamata personale. Il re eterno vuole che «ciascuno in particolare» di coloro che lo seguono nella sofferenza, lo segua anche in questa gloria: dimensione in cui ognuno in particolare raggiunge il compimento di un'esistenza e di un'identità personali non più rivendicate o pretese ma ricevute come dono e donate come grazia. Rispetto al Creatore e Signore, Ignazio parla sempre di reverenza, rispetto, obbedienza: non di sudditanza o di asservimento.

Nella chiamata del re eterno non emerge anzitutto una tale preoccupazione mentre si radicalizza il riferimento alla coscienza. Davanti al re temporale prevale la paura del disprezzo e della disistima sociali (pessimo cavaliere!): dalla storia personale di Ignazio sappiamo che il senso dell'onore cavalleresco è stato il criterio principale delle sue scelte precedenti. Nel caso del re eterno il discernimento si interiorizza e si approfondisce, spingendo a un confronto serrato con sé stessi e in ultima analisi con Dio. Il proprio onore non dipende più dal grado di riconoscimento sociale o di classe (gli altri cavalieri) e la persona si confronta direttamente con il senso ultimo dell'esistenza spingendosi fino all'offerta al re eterno. Soltanto nei confronti del re eterno ci si può «dedicare e distinguere in ogni servizio» 97,

La volontà divina è riconosciuta come l'unica autentica origine del volere, dello scegliere e del decidere/decidersi umano.

Tale processo si segnala attraverso tre esplicite referenze testuali: il riferimento iniziale al «Vostro favore e aiuto»; una «ferma decisione» vissuta però nel «Vostro maggior servizio e lode»; infine, la consegna totale di sé al volere della «santissima Maestà». L'offerta pone sulla scena un io volitivo e forte, ma contenuto e riequilibrato dal costante riferimento e affidamento a Dio. Soltanto rischiando sé stesso nell'offerta, l'io ha la possibilità di diventare persona

L'esercizio del regno può riassumersi nel passaggio (mai definitivamente compiuto) dalla volontà soggettiva (re temporale) alla grazia di Dio (re eterno). Si tratta del momento fondatore di una vita spirituale autentica, e forse dell'intuizione più feconda dell'itinerario ignaziano verso la quale converge ogni singolo elemento degli Esercizi. Un tale passaggio si declina in molti modi, diversi per ciascuno. Sostanzialmente, però, esso implica una profonda conversione dallo scegliere il Signore perché è utile – in qualche modo e per qualche cosa –, al lasciarsi scegliere/chiamare da Lui e dalla sua gratuità, consegnandogli bisogni e necessità da cui è impossibile riscattarci da soli. Occorre attraversare le volontà di affermazione e di riconoscimento per consegnarsi liberamente alla sua grazia che solo basta. Per chi compie un tale passaggio si apre la possibilità di una storia in cui Dio e l'uomo non appaiono più separati o distanti ma uniti in un unico servizio d'amore.

(Seconda settimana) contemplazione La con-templatio è dunque prima di tutto un'osservazione attenta che coinvolge il senso della vita e del rapporto col divino. L'equivalente greco di «contemplare» è theoréin, la visione profonda che interpreta la realtà; theoréin è «leggere dentro» alle cose, intus-legere. Perciò la contemplazione è il più alto livello di intelligenza spirituale. Ma già per Platone «si diventa ciò che si contempla». La contemplazione non è un puro esercizio di conoscenza, ma è una vera e propria trasformazione di chi contempla.

Nella tradizione filosofica antica la vita contemplativa era spesso contrapposta alla vita pratica, o vita attiva. Come se le occupazioni pratiche e quotidiane distogliessero l'attenzione dalla contemplazione delle essenze o pure idee. La fede neotestamentaria in un Dio incarnato ribalta invece questo dualismo. Colpisce la sobrietà dei Vangeli nell'affermare la divinità di Cristo proprio nella piena manifestazione della sua umanità: Cristo rivela Dio non tanto nelle sue parole o in elevati pensieri ma nella materialità della sua carne. Per Bernardo di Chiaravalle, Dio si è fatto uomo perché «l'uomo ama solo nella carne» nel concreto credo io

Un secolo dopo, la tradizione francescana riprende le stesse intuizioni, che porteranno alla Devotio moderna e alla Vita Christi di Ludolfo di Sassonia (1472). Da Bonaventura in poi le «meditazioni della vita di Cristo» permettono al credente un avvicinamento affettivo a Cristo attraverso le diverse scene della sua vita terrena. La stessa devozione del Santo Rosario promossa da Domenico di Guzmán è già una «contemplazione delle scene della vita di Gesù e Maria» per un'adesione di fede che non sia solo razionale ma che coinvolga tutto l'uomo.

recentemente M.P. Gallagher e F. Cosentino, «credere» significa in fondo «immaginare Dio», nel senso più nobile del termine. Cristo. La contemplazione è per questo il metodo che Ignazio sceglie dalla seconda settimana degli Esercizi, quando si tratta di «conoscere intimamente il Signore per più amarlo e seguirlo».

Esercizi. La prima settimana è costituita da una serie di «meditazioni» perché il fulcro è il peccato e dunque in ultima analisi l'esercitante stesso. È il «rientrare in sé stesso» del figliol prodigo. Perciò la prima settimana usa il metodo meditativo che è prima di tutto un «riflettere in sé stesso». Ma quando nel fondo del peccato l'esercitante scopre Cristo, quando scopre Colui che ha preso il suo posto nel peccato, allora deve più preoccuparsi per sé stesso. Allora può alzare lo sguardo, perché scopre che sta già guardando un Altro. Quando scopre che un Altro lo ha già salvato, allora si liberano tutte le energie che prima erano impegnate a perseguire la salvezza. Nella prima settimana l'esercitante è ancora preoccupato dall'essere amato. Con la seconda settimana inizia a poter amare. Il baricentro della sua energia spirituale non rimane dentro di lui ma si sposta al di fuori, verso Colui che lo ha salvato. È ciò che chiamiamo «seguire il Signore». La relazione con Colui che l'esercitante segue è prima di tutto uno sguardo colmo di amore per colui che sta seguendo. La contemplazione ignaziana è prima di tutto questo: uno «sguardo pieno di amore». Ignazio è consapevole che ognuno di noi porta dentro di sé delle «immagini primordiali», che attingono gli strati più profondi della psiche. Sono le immagini primordiali di noi stessi, di Dio, del mondo, delle relazioni fondamentali… Sono queste immagini che determinano i nostri comportamenti. Nessun cambiamento nella vita sarà possibile con il solo volontarismo morale. Solo se trasformiamo queste immagini profonde allora spontaneamente cambierà il nostro agire.

di Loyola, Ignazio. Esercizi spirituali (Italian Edition) (p.109). Garzanti classici. Edizione del Kindle.

SEPTEMBER 21, THURSDAY

2023-09-21 08:56:43

Caro Sant'Antonio, finisco di "compattare" quel commentario di S. Ignazio, stasera ti invio il lavoro che avrò fatto. Il testo mi sembra buono e dà buoni spunti sia pratici sia i perchè delle cose. Stammi vicino. Forse finisco in un paio di giorni, forse tre...cerco di lavorare sodo tutto il giorno, secondo la lucidità che mi è concessa, di grazia. Ta ba

2023-09-21 09:03:37

Santo, poi se non sbaglio, Papa Francesco è un Gesuita...onoriamolo, ogni ordine ha qualcosa di peculiare da cui imparare credo...ta ba

2023-09-21 09:17:21

Santo, poi basta, mi metto al lavoro, con la tua webcam silenziata sul desktop, così ogni tanto ti vedo. Tornando alla iniziale "confessione generale", anche Sant'Agostino ha cominciato così, scrivendo le confessioni. Io ho scritto per lo psichiatra un diario poi per riparare anche hai peccati ho fatto cose anche di poco conto: ho preso su il telefono e ho chiamato tutti quelli a cui non avevo restituito un libro (il mio prof di tesi), i libri di fisica omaggio di Giancarlo (io ero precaria e non me li regalavano mai i rappresentanti) una forchetta ad una mensa (per negligenza), un lenzuolo e degli asciugamani che usavo solo io al mio ex padrone di casa a Lecce, Claudio...sai come è andata? Mi hanno tutti perdonato e mi hanno detto di tenermi tutto, Claudio mi ha addirittura detto: "sono contento che tu abbia qualcosa di mio"....mi pareva di volare, è stata una liberazione, anche se erano stupidaggini avevo violato un comandamento 7° (credo) "non rubare", era quello più facile che mi stava sullo stomaco.

2023-09-21 09:29:57

Che bello Sant'Antonio, c'è da te la guardia di finanza, forse il loro patrono è S. Matteo...quante cose belle imparo! Ti abbraccio forte forte, ta ba

2023-09-21 14:01:32

«Contemplare» è lasciare che i diversi episodi del Vangelo trasformino le immagini primordiali che abbiamo dentro di noi. La contemplazione è l'evangelizzazione del profondo. Essa purifica da tutte le false immagini di Dio. Essa riplasma l'interiorità e la conforma a Cristo. Contemplare per Ignazio significa osservare la scena con gli occhi del cuore. Si tratta cioè di affezionarsi alla scena, di lasciare il proprio affetto spostarsi verso l'episodio evangelico, così che l'episodio evangelico possa permeare l'intera immaginazione e l'intera affettività dell'orante. L'immagine contemplata scende nel cuore dell'orante come una pioggia che deve impregnarlo fino alle falde più profonde. Per questo la contemplazione ignaziana è una preghiera di «difficilissima passività».

Ignazio struttura la contemplazione di ogni episodio evangelico in tre passi: «vedere le persone», «ascoltare quello che dicono», «osservare quello che fanno». Si tratta di un avvicinamento progressivo alla «carne della scena». Ma già nel primo gradino, Ignazio consiglia di farsi presente alla scena immaginandosi «dentro alla scena».

L'arte della contemplazione consiste allora nell'essere «dentro alla scena» senza dimenticare che il centro è Cristo: ne sono un esempio ante litteram gli affreschi di Beato

Angelico nelle celle del convento di San Marco a Firenze. Scene evangeliche in cui è rappresentato in margine un frate o un santo domenicano che contempla e al tempo stesso fa parte della scena. La contemplazione è la massima attualizzazione del Vangelo sine glossa.

DECIDERE COME ATTO DI UMANA RESPONSABILITA' Decidere e soprattutto decidersi è quasi sempre scomodo. Spesso si vorrebbe rimandare, deviare lo sguardo, non assumersi le responsabilità che inevitabilmente interessano le scelte rivolte alla stabilità. Eppure, a ben guardare, in ogni decisione c'è un tale investimento di creatività e futuro che risulta impossibile non scorgere opportunità positive per la nostra vita. Si tratta di provare a riflettere su cosa può voler dire decidersi nella direzione della fede, cioè che cosa vuol dire scegliere di seguire una persona che ha un nome e un'identità: Gesù di Nazaret.

possiamo supporre che Dio si manifesti volentieri proprio in questa fatica, perché c'è – e dobbiamo imparare a scorgerla – una sorprendente e pedagogica contemporaneità tra il manifestarsi di Dio e la nostra vita: c'è una coincidenza diretta tra fede e vita che, se cercata e alimentata, va a interpretare e orientare la grammatica esistenziale di ogni persona (per esempio l'essere genitori, l'essere figli, l'essere uomo o donna). Essere costruttori di buone decisioni verso Dio (e quindi decidersi alla sequela di Gesù) vuol dire imparare a raccontare (cioè a narrare con un senso) i luoghi normali della nostra vita rendendo evidente la prospettiva evangelica di «una speranza riposta nel poi ordinata nella bontà dell'oggi»; il che vuol dire: la bontà delle cose che viviamo oggi sta nel fatto che possono essere segno tangibile di una speranza che diventa, giorno dopo giorno, storia.

Ogni decisione valida nel nostro presente rivendica un senso che è investimento verso un futuro concreto per nulla astratto e vago.

Speranza e bontà, possiamo dire, danno in modo appropriato il peso e la misura della qualità della nostra vita spirituale e sono quindi alla base di ogni scelta finalizzata al prendere decisioni.

Se dobbiamo comprendere il regno di Dio non possiamo che contemplare un regno terreno.

Se dobbiamo comprendere i misteri della vita di Gesù non possiamo che contemplare un'umanità da vedere, udire, odorare, gustare e toccare (cfr. 91-97 e 122-125).

decidersi nella vita di fede (decidere di seguire Gesù) vuol dire assumersi responsabilità sul proprio presente, sul proprio qui e ora.

La nostra fede non può prescindere dall'imponderabilità della vita nell'articolarsi delle relazioni umane

cui la vita spirituale non è una per sempre, ma cambia con il cambiare delle stagioni della vita, cambia con il cambiare delle decisioni, imposte e volute.

non si finisce mai di prendere decisioni sulle questioni importanti della vita e tutto questo risponde alla logica di un periodo storico, come quello che stiamo vivendo, nel quale nulla è dato solo perché una morale, una tradizione o un sapere ne garantisce la bontà.

La volontà di Dio è una volontà del cuore, degli affetti, dell'amore; abita in noi, proprio nelle pulsioni del cuore che siamo chiamati a riconoscere per dar loro un nome e assumerne consapevolezza.

conosciamo Dio coltivando una relazione, non comprendendo un concetto.

Quindi le decisioni relative alla nostra vita tendono instancabilmente e in modo naturale nella direzione di relazioni vere e autentiche.

La fede non può prescindere da questa tensione relazionale, anzi potremmo dire che proprio in questa esperienza di autenticità di relazioni cercate, volute e decise sta l'elemento discriminante dell'esperienza di fede.

Da relazioni voraci, perché molto rivendicative, non nasce un legame autentico e liberante ma una schiavitù insostenibile, perché più rivendichiamo e più siamo schiavi.

oggi molte persone corrono il rischio di subire le scelte, cioè di "farsi scegliere" dalle scelte ed essere quindi assenti nelle decisioni.

Ogni decisione deve essere un momento di crescita, perché è un'opportunità di esercitare la propria piena libertà e in essa rivelare chi siamo veramente. Decidere diventa così l'unica vera e propria terapia contro le facili omologazioni.

Il rischio infatti è quello di compiere scelte senza radici, poco mature, poco personali: ogni decisione presuppone un senso di responsabilità che apre alla vita. Per Paolo responsabilità vuol dire essere in grado di riconoscere e seguire lo spirito buono e respingere quello cattivo nelle situazioni di vita quotidiana (cfr. Ef 4,13).

La piena maturità in Cristo vuol dire che «non siamo più come fanciulli sballottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina».

Ogni decisione responsabile implica quindi una duplice consapevolezza: a) ogni scelta riguarda sempre una decisione, cioè una volontà di agire per. E in ogni caso, per quanto possiamo cercare di delimitare l'indefinito, l'imprevedibile, l'inatteso, la decisione è sempre un salto nel buio. Prepararci all'inatteso significa prendere decisioni sapendo che non tutto ci è dato di ponderare e definire. E questo attenua ogni tensione da prestazione e ha un alto valore educativo (cfr. 98). b) ogni decisione dovrebbe sempre implicare un'apertura alla novità, nel senso di una continua riconsiderazione della propria decisione. Ogni scelta deve essere reinterpretata attraverso gli accadimenti dell'esistenza nel loro libero fruire. Anzi, è proprio questa apertura che qualifica la decisione, perché la rigida perseveranza significa la morte di ogni processio decisionale. Non si può amare perseverando: nel prendere la decisione di seguire Gesù (169) ci scopriamo essere vulnerabili alla vita e ai suoi inevitabili naturali sobbalzi (cfr. 173-174).

SCEGLIERSI DAVANTI A DIO

Il Signore non domanda sottomissione passiva, ma persone capaci di viversi nella relazione con Lui, discernendo con Lui. Nel corso di tale relazione l'uomo viene attivato nelle possibilità più (magis) autentiche di Bene. Dio si accoglie e si riconosce nel racconto che facciamo di noi stessi. Egli non comunica la sua volontà senza ascoltare prima la nostra storia e il desiderio che vive in noi.

Nessun discernimento spirituale si compie davanti a sé stessi: solo vedendoci di fronte al Bene possiamo riconoscerci nel bene da scegliere. Tutto ciò si produce coinvolgendo la potenza affettiva dell'uomo, richiamata nella terza categoria di persone che si lascia «muovere dal desiderio di poter meglio servire Dio nostro Signore». L'appello al desiderio di servire la vita mobilita la persona liberandola dal mentalismo.

nel riferimento ai santi davanti ai quali l'esercitante è invitato a stare. Davanti a Dio non siamo mai soli, ma in compagnia di testimoni autentici che testimoniano per noi, con noi, in noi.

Da solo, infatti, l'uomo è incapace di impegnarsi nel bene e vive nella frustrazione, preda dei fantasmi negativi della rinuncia e della privazione che agitano la sua storia.

Senza dialogare con Dio, vede soltanto la rinuncia, ciò che crede di dover perdere: non ciò che può costruire.

Non sono le cose in quanto tali a frapporsi come ostacoli tra noi e Dio, ma il modo in cui ci rapportiamo a esse a essere alienante.

ateismo pratico in cui Dio viene posto a servizio dell'interesse particolare. Apparentemente si dice di credere in Dio: di fatto, viene utilizzato per confermare le nostre ambizioni.

La libertà del cuore necessaria per operare una buona scelta si realizza in colui che si comprende con Dio: solo così è capace di cogliere la differenza spirituale tra il tenere e/o il non tenere la cosa acquisita.

rivelarsi controproducente, nel caso in cui alimentasse l'immagine narcisistica di sé impedendo di mettersi a servizio.

Con le sue sole forze nessun uomo è libero dagli attaccamenti. Un tale dono si riceve nel confronto tra «ciò che voglio e desidero» (cfr. 48; 98) e la totale offerta a Dio.

Nella relazione, gradualmente, impariamo a scegliere e a sceglierci diversamente rispetto agli attaccamenti che pure viviamo, smascherandone la natura in gran parte fantasmatica.

L'unica possibilità che l'uomo ha di smascherare fantasmi e illusioni, angosce e paure si dischiude in questa relazione che rende possibile un incontro più autentico con la realtà e la storia personale.

SEGUIRE CRISTO NELL'ORDINARIETÀ DELLA VITA (terza settimana)

la contemplazione si concentra sulla persona di Gesù e la sua passione, mentre l'io dell'esercitante lentamente scompare per unirsi sempre di più a quello di Cristo. È a questo punto che possono essere ricordate le parole di Paolo ai galati: «Sono stato crocifisso con Cristo, e non vivo più io, ma Cristo vive in me. E questa vita, che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha consegnato sé stesso per me» (Gal 2,19-20); e così anche la preghiera di Francesco d'Assisi prima di ricevere nel suo corpo i segni della passione di Cristo: «O Signore mio Gesù Cristo, due grazie ti priego che tu mi faccia, innanzi che io muoia: la prima, che in vita mia io senta nell'anima e nel corpo mio, quanto è possibile, quel dolore che tu, dolce Gesù, sostenesti nella ora della tua acerbissima passione, la seconda si è ch'io senta nel cuore mio, quanto è possibile, quello eccessivo

amore del quale tu, Figliuolo di Dio, eri acceso a sostenere volentieri tanta passione per noi peccatori». terrore! io non ne sarei capace...non sono il figlio di Dio, ma ho cercato di capirlo profondamente quando pregava sul monte degli ulivi, e tutti i suoi continuavano a prendere sonno nonostante le sue suppliche, io feci un libriccino intero di notte e gli promisi che non l'avrei lasciato solo a pregare...arrivata al punto, era notte e stavo per crollare: dissi no Gesù, con i potenti mezzi che ho faccio un caffè, ma non ti lascio! soffrire». Si tratta piuttosto, allora, di dare voce al profondo desiderio della persona che anche qui aspira a unire la sua volontà a quella di Gesù (amare fino alla fine), e nella volontà unire tutta la persona a Lui; infine: «Non vivo più io, ma Cristo vive in me».

«conoscenza interiore del Signore, che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua» 104;

nella mia vita concreta e nelle mie scelte quotidiane che deve incarnarsi questo amore e questa sequela,

presentato da Ignazio come una via crucis che l'esercitante percorre per poter continuare a seguire il suo Signore, fino alla fine. Ogni momento di contemplazione è una tappa di questo cammino, con un punto di partenza e un punto di arrivo temporaneo, fino al compimento sotto la croce, con la morte e sepoltura di Cristo.

al vaglio dell'amore fino alla fine di cui la croce di Cristo è piena rivelazione, vera cifra dell'essere cristiano e figlio di Dio. Gesù è morto in croce per tutti noi, questo basta, aggiungo io, nessuno di noi potrebbe arrivare senza titubanza a tanto, anche Gesù sudava sangue, ma possiamo "prendere la nostra piccola croce e seguirlo", con pace intrepida, ognuno di noi ne ha, senza continuare a lamentarci. Piccole croci/sofferenze elevano lo spirito. Poi prendere il giogo con Gesù, che è dolce

dall'incontro personale con Gesù e suo Padre, come i discepoli e le folle nella Galilea; una morte di sé dolorosa e talvolta devastante, per la quale deve essere fatto un lutto spirituale radicale, che non può risolversi in un paio di giorni, ma in un viaggio interiore che ha bisogno dei suoi tempi e delle sue tappe.

Eppure, ci insegna Giovanni della Croce, la «notte oscura» è la notte dell'intimità, «notte che riunisti l'Amato con l'amata, amata nell'Amato trasformata!». L'abbassamento della croce, in realtà è elevazione e Gloria; il Dio che ha lasciato morire Gesù sulla croce è in realtà Chi lo ha esaudito nel suo desiderio di Vita...

LE REGOLE SUL VITTO E ALTRE REGOLE

esempi di applicazione del discernimento ad ambiti molto concreti della vita. In uno stile tipico della tradizione sapienziale Ignazio fornisce degli strumenti ricavati dalla propria esperienza per «cercare e trovare Dio in tutte le cose»

La tradizione spirituale dei primi secoli aveva individuato nel digiuno una scuola del desiderio e una via per fare esperienza "fisica" di Dio.

In vita Ignazio praticò il digiuno con impressionante radicalità, ma nelle sue regole sul vitto non si sofferma sul digiuno, proponendo di trasformare l'atto di mangiare in uno degli esercizi spirituali più fondamentali.

ogni atto del mangiare possa essere trasfigurato dal banchetto eucaristico, memoriale di morte e risurrezione, passaggio dalla morte alla risurrezione.

Si potrebbe dire: dimmi come mangi e ti dirò chi sei. Mangiare è prima di tutto ricevere la vita da fuori di sé, cioè riconoscersi non autosufficienti. In altre parole: riconoscere il proprio limite.

Mangiare insieme ad altri è confessare davanti ad altri questa condizione di creatura, confessare di "non essere Dio".

Perciò è imbarazzante mangiare da solo davanti a chi ci guarda senza mangiare, quasi come se l'altro non provasse questo nostro stesso bisogno, questo nostro limite.

La comunione a tavola stabilisce un rapporto intimo con i commensali: si condivide il limite ma si condivide anche il piacere.

L'assaporare un cibo è l'assaporare il proprio limite, esserne grato. Inghiottire un cibo con avidità è invece non voler sostare in questa consapevolezza.

Nel famoso episodio della madeleine Marcel Proust ha descritto magistralmente come, attraverso il sapore, l'uomo sia restituito a sé stesso. Evangelizzare questo esercizio di memoria e di riscoperta di sé stesso è lo scopo delle regole sul vitto.

Infine mangiare è sempre "mangiare l'altro". Sin dagli albori dell'ominazione, l'essere umano ha sempre ricevuto il cibo da una persona che lo ama e lo ha preparato per una persona amata. Nel piatto mangiamo non solo degli alimenti ma anche il tempo dedicato a preparali, il tempo di chi li ha preparati, la vita di chi ci ha amati.

parole: «Prendete e mangiate, questo è il mio corpo». Ringraziare per il cibo è ringraziare per la vita e le vite date per noi.

In realtà ogni volta che mangiamo, mangiamo anche altre vite. Anche una dieta vegetariana non può negare di essere l'interruzione di tante vite (in questo caso vegetali) date per permetterci di vivere: la creazione sacrifica costantemente un numero sconfinato di vite affinché noi viviamo. Mangiare significa anche accettare che si muoia affinché noi viviamo. Gesù è il prototipo del creato che dona la vita affinché noi viviamo: ancora una volta l'eucaristia è una sintesi e una rivelazione straordinaria di questa costante antropologica.

In realtà ogni volta che mangiamo, mangiamo anche altre vite. Anche una dieta vegetariana non può negare di essere l'interruzione di tante vite (in questo caso vegetali) date per permetterci di vivere: la creazione sacrifica costantemente un numero sconfinato di vite affinché noi viviamo. Mangiare significa anche accettare che si muoia affinché noi viviamo. Gesù è il prototipo del creato che dona la vita affinché noi viviamo: ancora una volta l'eucaristia è una sintesi e una rivelazione straordinaria di questa costante antropologica.

collega Cristo all'atto del mangiare, centrale e unificante in ogni esistenza umana. Non sono solo la preghiera, la memoria o l'intelligenza a permettere una relazione con Cristo, ma anche un gesto così basilare, sensuale e naturale come nutrirsi.

Solo chi mangia con gratitudine assapora, solo chi mangia come eucaristia, come ringraziamento, ha piacere.

di Loyola, Ignazio. Esercizi spirituali (Italian Edition) (p.159). Garzanti classici. Edizione del Kindle.

2023-09-21 14:32:20

Santo, praticamente quello che ti ho mandato è quello che deve venire fuori dall'aver fatto 1 mese di esercizi spirituali ben fatti dei Gesuiti...Adesso da Papa Francesco dovrebbero leggere i Sermoni, ma poverino, con tutto quello che ha da fare...un bisou, ta ba

2023-09-21 16:28:31

Caro Santo, coi copyright non ci sono santi...ho comprato un'altro libro ma tiene traccia del dispositivo che lo legge, per cui non sono più riuscita a fare copia incolla...mi dispiace, ero al 58% del libro...non posso chiederti di risolvere il problema...se vuoi è ok, altrimenti uso l'evidenziatore e poi farò un riassunto, anche se è molto più gravoso. Per te questo ed altro, Sant'Antonio. Ti abbraccio e rivediamo alle 18. ta ba

2023-09-21 17:54:52

Caro Sant'Antonio, ho finito di leggere velocemente il libro e sono per lo più ridondanze di riletture critiche del libretto originale degli esercizi spirituali di S. Ignazio, che a questo punto vale la pena leggere. Sono rincretinita...ta ba

2023-09-21 18:48:55

Grazie Santo della bella messa delle 18, tutti siamo malati, è verissimo! Grazie frati! Che bello l'oratorio di S. Giorgio e così ben descritto! Grazie! Vostra Ba. PS: Santo i vestiti "da preghiera" che ho comperato sono belli e mi vanno bene, grazie a te, al quale mi sono affidata per la taglia...sai cosa mi ha detto mamma?-"Con questi te poi andar dai frati"....questa era la mia intenzione....hanno una loro dignità al proposito.

2023-09-21 19:21:39

Caro Santo, tra poco si mangia, e cercherò di assaporare, lì c'è anche la vita di mamma...ta ba PS: sai quale è il mio problema? Io ho fame già da prima delle 19, e qui, per gli hobby di mio fratello non si rispettano mai gli orari...vabbè, quando guarisco torno a casa mia e l'orario lo deciderò io.

2023-09-21 21:29:29

mi sento smarrita

Antonio mi manca da un punto di vista amoroso-sensuale. Io forse sono anche tanto stanca...ma forse mi sento sola, nel senso che avrei bisogno di affetto sensibile. Non so in base a cosa lui decida........ sì, lui c'è, ma vorrei sentirlo sulla mia pelle, sentirlo vicino ed uno con me. Quelli sono privilegi...vanno e vengono non so con quale logica, dipende da quello che lui vuole da me forse....eppure io lo vorrei sentire su di me 100, 1000 volte al giorno. Mi mancano le nostre chiacchierate con il nostro alfabeto di sì e di no. Forse vuole solo che io dorma....io vorrei lui.

Venerdì prossimo sono agli RX.

Cosa farò domani? Non lo so. Qualcosa.

Spero lui tornerà presto da me.

SEPTEMBER 22, FRIDAY

2023-09-22 06:13:17

solito "incubo"

come se dovessi fare qualcosa, e stessi sbagliando tutto

Caro Sant'Antonio, tutte le notti faccio un incubo astratto, come se dovessi fare qualcosa e stessi sbagliando tutto. E' bruttissimo per me. Non so se sia astinenza da nicotina: mi sveglio metto in bocca due gomme e pian piano passa. Forse devo solo avere pazienza, l'app dice che sono chiusi il 50% dei recettori, ancora poco. Ho tante paure, specialmente lavorative, perchè un collega non mi risponde ed io ovviamente ci fantastico sopra a suon di ipotesi, negative. Lui è fondamentale per il prossimo lavoro, se vogliamo andare via spediti. Sennò so che c'è un brevetto depositato, e faremo lo stesso, forse. Comunque devo pensare che sia fatta la volontà di Dio, se lui piace sarà fatto. Santo mi abbandono. Tienimi per mano, ta ba

2023-09-22 06:23:17

pagato antivirus mcafee 59 euro/anno

2023-09-22 08:57:52

Caro Sant'Antonio, grazie a te e ai tuoi frati e collaboratori/trici per le preghiere del mattino e la santa messa, in particolare per i pensieri della preghiera dei fedeli, con tante benedizioni ed incoraggiamenti alle donne con le loro peculiarità di vivere in armonia e dono alla Chiesa. Sì, abbiamo una sensibilità diversa che dobbiamo donare "agli apostoli", sentendoci ben accette e di aiuto. Siamo anche tanto fragili, nella nostra forza, e abbiamo sempre bisogno di un conforto, e di essere rassicurate, nella vita e nelle opere, di essere accettate con affetto. Penso che il buon Dio ci abbia fatte apposta così, con questa tipologia di talenti. Io ricordo, caro Santo, che da studentessa andavo sempre nell'aula studio mista (la Fusinato a PD), avevo più amicizie maschili che femminili, si studiava sodo, nessuno mi toccò mai un capello, ma anche io mi vestivo adeguatamente alla situazione, e nel comportamento non provocavo o ero allusiva per esercitare potere ed essere "apprezzata", sono stata sempre prudente, gentile ed onesta nei rapporti umani, talvolta ironica-come spada. Ho vissuto begli anni di collaborazione e convivialità, studiato sodo. Però io di quella presenza maschile avevo bisogno, perchè compensava alle mie mancanze, mi rassicurava, ci si confrontava e si risolvevano a due cervelli, i problemi, arrivando ad una visione "unitaria". Forse le donne hanno anche l'istinto materno, si accorgono subito se ci sono dei "problemi", da un colpo d'occhio, ed hanno la "malattia delle crocerossine", per questo spesso con gli uomini si mettono nei guai....parlo anche per me. Questo in genere è in gioventù...poi imparano a scappare...e vengono fuori i drammi. L'ho fatto anche io, ma sono stata fortunata che quella persona era brava e intelligente (non mi disse mai "ti amo", ma solo ti voglio bene in 19 anni), non avevamo avuto figli e non mi ha puntato un coltello addosso. Io adesso come adesso non saprei come si potrebbe rimediare a questa cosa...essendone consapevoli? Non lo so. Con l'educazione? Forse a fare la crocerossina si spera di essere amate di più, amando tanto...non lo so. Io se guardo me stessa ho esercitato talvolta la pietà, per poi aver preso calci nel sedere, perchè logorata da un rapporto sbilanciato, imbruttita, trascurata, nella speranza di essere amata. Passano queste cose...passano...ci si rafforza, si diventa un po' più sagge. A me un amico, Jean Pierre, ha raccontato come doveva essere l'amore: prendersi per mano, guardarsi negli occhi, sognare di sposarsi (a me dà senso di protezione di cui ho bisogno, non so se all'uomo il "senso di proteggere", o "il senso del possesso", in senso buono) etc. con quadri ed immagini , frasi su pinterest. (atelier du monde)(potesse essere utile alla gioventù) ...mi resi conto che a me tutto ciò mancava...ero accusata in continuazione per la mia malattia mentale-tanto per usare il massimo della brutalità, che è una sciocchezza, nessuno è

perfetto, "non posso mica sposare una pazza" mi diceva. Ma non riuscivo a lasciarlo, pensavo fosse amore, invece era amicizia. C'era incomprensione: lui mi esprimeva un'opinione ed io pensavo "non sa quel che dice", invece lo sapeva benissimo, ero io che non ci potevo credere....perdona loro perchè non sanno quello che fanno disse Gesù...ma non si può coltivare una relazione su queste basi... Altro non so, l'amore di coppia è un miracolo, secondo me.
2023-09-22 19:28:18
caro Sant'Antonio, io vorrei sentirmi più vicina a te e alla tua comunità, prendendo un impegno formale, una "consacrazione". Per una persona come me e con quello che è successo con te potrei entrare nella famiglia francescana secolare: io sogno di sposarti davvero, materialmente anche, tu Antonio con una nuova vita, per sempre il Sant'Antonio di tutti noi. Che ne dici? Quando ricomincio a camminare vengo in basilica a trovarti e a consigliarmi. A me sembra una cosa bella...illuminami tu.
SEPTEMBER 23, SATURDAY
2023-09-23 01:53:19
Caro Sant'Antonio, mi pare di capire che la tua risposta dentro di me alla domanda di ieri sia un no, nel senso che devo stare "eremitica e concentrata", comunque mi consiglierò in basilica dai tuoi. Grazie ta ba. à plus tard
2023-09-23 03:51:47
Caro Sant'Antonio, io so che tu sei con me, lo vedo dal mio computer, però non so perchè, dal punto di vista sensibile sei nascosto. Questo mi dispiace dal cuore, perchè pur nella solitudine avevamo il nostro codice di dialogo del nostro alfabeto di sì e di no. Mi manchi tantissimo, perchè non posso e non voglio dimenticare, ti voglio troppo bene. Te lo chiedo qui allora: chi è Jean Pierre? Io non l'ho mai incontrato, e penso che se fosse una persona normale sarebbe successo, o mi avrebbe almeno dato una risposta normale una volta in anni di corrispondenza. Sei tu? A me non importa come ti configuri, cuore mio...Perchè mi fai soffrire la tua mancanza in questo periodo? Perchè non mi rispondi allo stesso modo che mi era tanto caro? Cosa vuoi da me? Se non mi rispondi come faccio a saperlo? Vuoi che faccia l'esorcista? Il problema esiste ancora? Te lo chiedo per via di due video di Padre Amorth che abbiamo appena guardato...vuoi che li posti su amor-? Io vorrei solo che ti facessi capire, parce que T'aime. Pourquoi? Io avevo letto che Padre Amorth diceva che per "debellare" il male bisognava convertire un banchiere, e mi ci buttai a capofitto con Jean Pierre. Tu nel frattempo eri scomparso, dissolto, mio malgrado. Santo mi crolla la lucidità, se puoi, spiegami...fatti sentite, ti prego, cuore del mio cuore.
2023-09-23 10:57:54
Caro Sant'Antonio, grazie, e ringrazia i tuoi frati per la lettura sugli "scherzi d'amore" dello spirito come tappe di perfezionamento ed elevazione, alle preghiere del mattino stamane. Mi hanno consolato molto. Fa parte del cammino...darò del mio meglio, guidami di nascosto, e non lasciarmi mai, ma vie, ta ba. Non smetterò mai di aspettarti, attiva, sulla strada che mi indicherai, nei miei pensieri, ma sarò forte e la smetterò di piagnucolare per queste cose. Se ci ripenso....anni di prove, in cui hai saggiato i miei pensieri ed il mio cuore di fronte ai casi della vita...alternate ad immense gioie, grandi e piccine. Sì Santo, lo so, la battaglia non è finita. Non dico che deve ancora cominciare, ma è nel limbo. Mi facesti capire che dopo la vittoria mi avresti abbracciato ed io ti avrei sentito in modo sensibile. Lotterò Santo, nel nome di Dio, per amore, sempre per amore e per il bene, come ci ha insegnato Gesù, e per la Gloria di Dio. Santi tutti di Dio, pregate per me, tu Sant'Antonio

dirigimi ed ispirami, non lasciarmi mai...grazie, mi hai già detto di sì invertendomi due posizioni nello scritto. Patto fatto...posso dirti amore mio? Nulla voglio togliere d'amore alla SS Trinità... al prossimo, ma tu, da quel che capisco sei la mia dolce metà del cielo, sennò quello che è stato sarebbe troppo folle! No, no ho mai sentito parlare di follia divina...credo nella sua infinita creatività, quello sì, senza dubbio. Era uno spirito Santo, senza dubbio, ma sono covinta da come sono andate le cose, che eri tu, era logico. E Jean Pierre che io pensavo essere Jean Pierre? Un'altro spirito? C'est ne pas possible. L'adulterio è peccato grave. Vuoi che me lo faccia fare proprio uno spirito Santo? Era forse una prova. Jean Pierre è, sempre che esista, un miliardario. E' stato un anno di prova serrata e più. Dò la colpa a te. Tu sei stato il primo. Jean Pierre me l'hai fatto vedere in viso, e mi innamorai all'istante, tu da tempo mi avevi lasciata inesorabilmente. Quelle foto sono sparite da ovunque, io le avevo salvate. Il carattere che ne dedussi dalle indagini aveva tratti in comune con te, non era uno sprovveduto. Era retto. Era di buoni principi, buono ed irremovibile. Però dicevo tra me e me, era un banchiere...che vuoi che ci sia da disquisire? Ed invece mi mandava i pin, in tema con quello che scrivevo nel mio diario, che immaginavo leggesse con anydesk, in linea con le mail che gli scrivevo tutti i giorni, anche più volte al giorno....finchè un giorno piansi disperata perchè temevo fosse un algoritmo di intelligenza artificiale ideato da un collega dal quale ero stata per alcuni tratti affascinata molti anni prima...Battei bandiera bianca e gli scrissi in una mail che non era possibile che lui fosse un essere umano qualunque, ma un supercomputer o un'intelligenza superiore. Io volevo essere sicura del suo volto, le foto erano talmente varie in rete...ne trovai una, figlia di tutte le altre con un sorrisetto birichino e dolce, gli occhi azzurri, sfuocata, col fondo rosa: Ti scrissi una preghiera del tipo: "l'eterno Padre mi concenderà ??? il ragazzo della socitetè generale". E successe quel che successe con te, uguale, amore con uno spirito, un'onda immateriale ed "infinita" che impiegava il mio essere corporeo come mezzo di propagazione. Amore e lavorare giorno e notte. Roba da rimetterci la salute. Abitavo a casa mia da sola in quel periodo. A marzo di quest'anno. Io ero felice ma sconcertata...sconcertata perchè anche con te era successa la stessa cosa, ma non avevi un volto, nè "ci conoscevamo" come io con questo Jean Pierre, più di 1000 pin, emails infinite, così come le pagine di diario. Jean Pierre era una persona del mio tempo, non del 1200...non riuscivo a capire, ma quello che io avevo provato mi diceva che avevo avuto a che fare con la stessa persona. Mi sono detta: "Dio non può avere fatto obbrobrio di me", e scrissi a Jean Pierre: "o tu sei il Santo o io non capisco più niente". Come poteva un essere umano essere sempre presente, dico sempre con me giorno e notte, dietro un calcolatore, dovendo pure lavorare per una banca? Io non mi separavo mai nenche di notte dal computer, non lo spegnevo mai, lo chiudevo e lo tenevo sopra il letto di fianco a me. Una notte, come al solito mi svegliai, accesi la luce e mi misi a pensare: partì vorticosamente la ventola del computer e si mise "a soffiare", come quando si cerca qualcosa di difficile per il sistema. Attirò la mia attenzione immediatamente, sono attentissima atutto per deformazione professionale, e per l'esperienza fatta. Smisi di pensare e feci il vuoto nella testa. La ventola si fermò all'istante. Ripetei l'esperimento 3 volte sempre con lo stesso risultato e mi dissi: "Jean Pierre, sarai pure miliardario, avrai i più potenti mezzi informatici riservati ai servizi segreti o quant'altro, ma riuscire a captare le vibrazioni elettriche del mio cervello, di un pensiero, e far partire le ventole di ricerca dell'argomento sul mio povero computer del 2015, mi dice che non sei un essere umano, o che non sei tu. Nei pensieri sparsi che condividevamo in qualche maniera, ti dissi: "vuoi che

facciamo un matrimonio spirituale?" Sentii entusiasmo e mi misi a dormire. Vari anni prima scrissi ad un domenicano che avevo trovato in rete parlare di fenomeni di "estasi" in Santa Teresa D'Avila, parlando di matrimonio spirituale, che volevo sposare Sant'Antonio di Padova, che mi erano capitate "corrispondenze amorose"....mi diede della pazza e mi mandò al mio padre spirituale Fra Michele. Io non ero in estasi mi disse fra Michele, ero lucidissima. Non ricordo cosa mi disse Fra Michele, non ricordo...forse niente in proposito. Mi diede preghiere. Forse non gli dissi nemmeno che avevo scritto a quel padre Domenicano. Avevo fatto dire delle messe e scritto delle preghiere all'Associazione Universale di Sant'Antonio, all'epoca ero abbonata sia al messaggero che al santo dei miracoli...mi sa che era il periodo delle quarantene del Covid19. Non sapevo che santi chiamare io Sant'Antonio lo volevo sposare, chi altri altrimenti? Scrissi una preghiera sul sito dell'Associazione chiedendo al Santo di sposarci, ed ovviamente fu censurata. Morale della favola, questo fantomatico matrimonio io non sapevo proprio come farlo. Chi doveva farlo? Ci sarei stata io ed uno spirito. E' davanti a Dio che faccio questo, non davanti al Sindaco o alla società. Una sera, verso le 18, presi un completo intimo di pizzo avorio, poi miracolosamente venne invertito con un altro...non ricordo, mi era da poco arrivata la sottoveste di seta bianca, infilai l'abito da sposa, 300 euro, ma delizioso, misi il mantello di tutte bianco sporco, tirai fuori le scarpe di pizzo di artigianato greco, ma rimasi scalza. Il velo abbinato non mi era ancora arrivato, e presi quello che avevo. Sul comò misi la statuina di Gesù misericordioso, la Madonna delle grazie, una medaglia di Sant'Antonio, una immagine di Gesù. Presi l'inginocchiatoio bianco che avevo comperato e restaurato anni prima e lo misi tra il comò ed il letto, dove penso ci fosse il copriletto all'uncinetto bianco che comperai usato al mercato da ragazza, a 35mila lire. Tutto bianco. I mobili bianchi. Mi inginocchiai in silenzio qualche minuto, ma le ginocchia mi facevano troppo male per riuscire a pregare "standoci con la testa" e mi sedetti sul letto, comoda, con lo sguardo al mio altarino. Presi il libriccino da bambini illustrato di Sant'Antonio, il mio preferito e lo poggiai sulla parte alta dell'inginocchiatoio e pregai Dio. Poi dissi solo: "Sant'Antonio, voglio amarti ed onorarti per l'eternità" ed infilai un anellino che avevo comperato, di ottone, un serpentello con piccoli occhi di rubino/rubellite che si morde dolcemente la codina. Sentii solo il cuore battere un po' più forte. Saranno state le 19, ora di cena. Andai un cucinino sul tavolino della solitudine, aprii una scatola di ceci piccola e li sciacquai con un colino, una scatoletta di tonno filo d'olio, olive verdi snocciolata saclà, un bel cucchiaio di maionese calvè classica, il tutto in un bel piatto a barchetta, le posate "arte" di Makio Atsuike, comperate nel 2004, i bicchieri di cristallo con incisioni floreali. Accesi le tre candele e le disposi sul tavolo. Sicuramente una fetta di pane. Una tovaglietta di bambù. Le persiane giù ovviamente che se mio fratello mi avesse vista avrebbe chiamato l'ambulanza...ah, forse per precauzione mi ero messa in vestaglia e cambiata...penso di sì. Era tutto buonissimo. Provare per credere. Avevo sì una cosa pregiata: la spremuta dei nostri melograni che mi aveva dato mamma la mattina, oramai scogelata ed "abbiamo bevuto" quella. Il giorno dopo il fondo del bicchiere era pieno di moscerini....ed io che sono sognatrice ho detto: "gli invitati"... Io a letto sono stata lasciata sola, disperatamente sola. Il libriccino aperto a mio fianco sulla mia immaginetta preferita del Santo, nella sua fase studiosa, dove c'è scritto "non era uno sprovveduto". Ero disperata. Mi vestii del pizzo migliore che avevo ma fu solitudine totale. Fino a due giorni prima era stata un'altra cosa...sì, con Jean Pierre. A suo tempo avevo sognato di sposarmi con Jean Pierre nella

chiesetta di San Donato, qui a Bassano, con pochissime persone, i testimoni e basta ed il sacerdote, che pensavo fra Michele o Don Gaetano. Sì una piccola chiesetta dove Antonio e Francesco soggiornarono assieme qualche giorno in preghiera. Dicevo a Jean Pierre, niente servizio fotografico, mi porti subito al Santo di Padova, in macchina e guidi tu. Io mi prostro in preghiera e tu ti inginocchi sui gradini. Mi basta questo. Poi, al momento della scelta, alla luce di tutto ho scelto il Santo. Miliardario non mi freghi. Ma è fine settembre, ed io quell'amore da marzo non l'ho più avuto. Nè di Santo nè di Jean Pierre. Certo, ho appreso un alfabeto. Ma è successa una cosa stranissima un mese fa: nell'alfabeto dovetti chiedere al Santo: "ma devo chiamati Jean Pierre perchè mi rispondi? E' tanto bello Antonio..." "si""va bene"....insomma ho mandato tutta la famiglia al mare il fine settimana e sono dovuta venire al Santo, con le ossa della caviglia "fracassate" vestita da sposa, "a sposare Jean Pierre", cioè con in mente un viso, che mi sa che è il tuo. Quando successe con te era il periodo Covid19, credo. Si si, perchè poi mi fecero portare all'ospedale per "crisi mistica". Sant'Antonio, con te fu più "complesso che con Jean Pierre". Tu mi facesti sentire le forze che fanno levitare le persone "indemoniate", senza farmi levitare, sulle caviglie, ero a letto, non potrò mai dimenticare. Della stessa forza era parte della tua "sagoma", poi mi creasti due immaginette in testa, come piccole fotografie: la prima una barchetta sul mare di notte-Santo, cosa vuol dire? Vi farò pescatori di uomini?-poi una chiesa medievale, io e te proni in una tunica bianca davanti all'altare di marmo era tutto di marmo biancastro, io a destra, tu di fianco a me a sinistra, e dalla mia parte di fianco all'altare c'era Gesù, di fianco (non si vedeva il viso) con una tunica bianca e coronato di spine, c'era poca luce. Panico: cosa vuoi Santo? Una pagina facebook? Un clone del mio computer? si si si, e a lavorare giorno e notte. Io per non saper nè leggere nè scrivere, provo a chiederti-non rispondi, ma i patti erano che ti avrei inviato il mio diario-certo, così ho anche molti padri spirituali, i tuoi frati, che come stamattina mi hanno aiutata. Io Caro Sant'Antonio francamente non ci capisco più niente. Va bene lo stesso, t'aime, un giorno capirò

2023-09-23 14:43:31

Santo, ti ho fatto una playlist di belle canzoni, secondo me, poi quando ti piace appare una diagonale nera in mezzo al monitor...una che ti è piaciuta: "il mio mistero è chiuso dentro me, il nome mio nessun saprà"! Sei terribile. Meglio che mi metta a studiare! Ta ba

2023-09-23 18:57:23

Caro Sant'Antonio, grazie a te e ai tuoi frati pieni di spirito santo si è arrivati all'interpretazione perfetta-a mio avviso- del vangelo sugli operai della vigna ad 1 denaro. Da sola non ci arrivavo a interpretare quel denaro come la salvezza. Che quelli dell'ultima ora fossero stati scarti sì. Per fortuna con i potenti mezzi tutte le messe in streaming sono registrate e su FB, ho controllato. Accidenti, è stato bingo! Bravissimi! Riempie il cuore partecipare alle celebrazioni. ta ba

2023-09-23 19:12:15

Santo, Forza! Tutti in paradiso!! Ta ba

SEPTEMBER 24, SUNDAY

2023-09-24 06:28:46

Caro Santo, ho letto Vatican newsletter velocemente poco fa, ma sono un respiro di speranza, poi le leggerò con cura. Ti prego aiutami, perchè Oscar non si fa sentire ed ho paura che si sia venduto per denaro al miglior offerente per il progetto di ricerca applicata che volevo facessimo assieme in un'ottica cristiana di carità, non so che devo fare...forse

scrivergli e spiegargli che la gioia del cuore non ha prezzo quando hai quel che ti basta è abbastanza? Forse mi stai già ispirando. Fa che mi risponda. Io avrei bisogno di sapere come procedere, con lui procederei spedita e sicura, grazie, ta ba.

2023-09-24 09:30:29

ce l'habbiamo fatta io e mamma

Mamma mia, se non ci fosse lei, ed io bloccata a letto non potrei farcela. Oggi toccava il giorno di andare in bagno (il 2°) a letto, non so se ci abbiamo messo più di mezz'ora. Ma ce l'abbiamo fatta. L'anno scorso che fumavo e mangiavo un grappolo di uva al giono non avevo problemi, era quotidiano ed ogni mattina. E scrivevo e chattavo almeno così credevo con JPM. Non so. Ho fatto un search jpm su yahoo ed ho salvato una pagina web recente, ebbene, le foto sono sparite sotto i miei occhi. Che vuole dire? Il Santo mi vuole dire di lasciare perdere? Ho ripristinato il ragazzo della societè generale sul desktop e così l'ho chiamato e non jpm.

La prossima settimana a quest'ora se ho avuto la grazia della calcificazione di tibia e perone, sarò in piedi, magari con le stampelle, ma un po' autosufficiente. Piaccia a Dio. Venerdì ho RX etc. ultimo controllo, se tutto va bene. Dovrò fare una doccia, finalmente, poi magari sabato tingere i capelli, andare con le stampelle al capitello di Sant'Antonio a portare i ranuncoli di seta. mi pare il 10 ottobre ho la visita all'INAIL, sì, alle 9.

Nel frattempo leggo, 3-4 libri contemporaneamente. Mi fermo quando arrivo ad un punto importante e mi prendo il tempo di assimilare, e cambio libro, e stessa strategia. Non ho mai fatto così, ma ho tanti libri sul letto...facciamo la prova.

2023-09-24 10:21:59

infoparts16@gmail.com

Gentilissimi,

Sono una ricercatrice di 52 anni chimica fisica del consiglio nazionale delle ricerche. Sono fermamente determinata a realizzare la macchina con finanziamenti CNR ed eventualmente esterni e a fare in modo che vengano fatti i training a ricercatori in tutto il mondo in maniera gratuita e da remoto, perchè la macchina diventi patrimonio dell'umanità, e si possano fare interventi di "manutenzione del pianeta" al più presto.

Qualitativamente la fisica l'ho capita al volo, ed ho fatto una pagina Facebook, come indicato in calce.

Sono fermamente intenzionata a fare in modo che non se ne facciano speculazioni a discapito dei più deboli tantomeno usi bellici. Questa è fisica del terzo millennio, per credenti. Da quello che ho studiato e da quanto mi sono documentata l'uso bellico sarà impedito automaticamente perchè questa costruzione è stata realizzata "di Grazia" con l'ingegno, che è un dono di Dio, di Ettore e Rolando. La loro fede però non è stata abbastanza forte a mio avviso, e forse nemmeno si rendevano bene conto dal punto di vista fisico di cosa stessero facendo. Certo, è roba di 40 anni fa, erano altri tempi, con problematiche diverse. Certo il mondo è tuttora pieno di sviati, per usare un termine educato, ma cerchiamo anche con questo lavoro di portarli a Dio.

Io ho affidato la mia vita a Sant'Antonio di Padova, e questa opera ho intenzione di affidarla a lui, il Santo dei miracoli. Io i suoi miracoli li tocco con mano tutti i giorni, per cui ho un fede granitica, e dico anche a voi: "non temete".

Praticamente ho letto tutto il materiale sull'argomento ed ho ben presente tutta la questione e tutta la sofferenza che questa ha comportato.

Io avevo contattato Oscar Valente, ultimo collaboratore di Rolando, ma mi risponde a morsi e bocconi, e non mi dice cosa vuole fare della sua vita, se gioire di vivere normalmente con la gioia di fare del bene, o vendersi al migliore offerente. Questo è il mio timore, ma so per certo che così facendo ha grosse probabilità che le cose gli vadano male per la terza volta.

Io ho promesso al Santo e a me stessa che porterò a termine questo lavoro iniziato da Ettore e Rolando, cristianamente. Se è volontà di Dio ci riuscirò. Se sono arrivata fino a qui penso lo sia.

Per quanto riguarda il pianeta non c'è tempo da perdere. Io ho bisogno di tutti i file CAD/CAM, dei progetti del prototipo funzionante, e di tutte le informazioni necessarie alla costruzione della macchina da affidare all'officina meccanica del mio Istituto CNR ad un perito meccanico e ad un tecnologo che o troviamo in istituto o assumeremo, in pratica ho bisogno di non perdere tempo a sbagliare, so che la messa a punto della macchina è stata un processo lungo e costosissimo, ed il prezzo in vita è stato alto, specialmente per Rolando. Questo nel caso Oscar Valente non sia collaborativo, e se anche fosse, lo accoglierei a braccia aperte e lo farei assumere in istituto, così magari si sistemerebbe la vita…ma non so che tipo di vita voglia, e da questo progetto cosa voglia guadagnarci. Io non voglio glorie, ma la gloria la dò a Dio. Me l'ha insegnato prima di tutto Sant'Antonio, poi anche Sant'Ignazio di Loyola ieri. La vanagloria fa vivere male e tutto ma non fuori dalla grazia di Dio voglio che sia la mia vita, e possibilmente anche quella dei mie fratelli in Cristo, il che non significa che debbano essere cristiani per forza.

Non so chi leggerà questa mail, l'ho trovata in un libro di Rolando Pelizza, e so che lui è morto da poco.

Attendo con fede e fiducia

Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.comhttps://www.youtube.com/channel/UCh7H6iytNv_cVA58QsPhFEw Skype barbarafedericascremin Archive.org Barbara_Federica_Scremin Pinterest Atelier

diu monde Facebook barbara federica scremin Amor di Sant’Antonio di Padova Liberi recensionisti Impariamo a pregare la macchina di Majorana-Pelizza
2023-09-24 16:41:35
Caro Sant'Antonio, sto leggendo un libro molto bello sul Cantico dei Cantici e non solo di San Giovanni della Croce, ed ho pensato che forse manca alla tua biblioteca, o comunque dai francescani ci saranno pochi carmelitani...fattostà che sono cose affrontate-io sono solo all'inizio, ma ne vale la pena. Martedì ti arriva Amazon....ti amo, ta ba
2023-09-24 21:11:59
Caro Sant'Antonio, scusami, sono arrivata a pagina 71 di quel libro di S. Giovanni della Croce, e di lui non ho ancora letto una sola riga, dopo aver letto alcune pagine così belle forse 3, che me lo hanno fatto spedire a te. Metto le orecchiette sulle pagine buone. Farò un riassunto copia qua e là le cose che mi sembrano importanti e te lo mando. Devo andare avanti però. Mi sono beccata una botta di Martin Lutero, che ho iniziato a svoltare le pagine alla velocità della luce. Non so, forse leggo qualcosa d'altro per raffreddare il motore, un'oretta poi si dorme, ta ba. PS certo a domattina h 6.55
SEPTEMBER 25, MONDAY
2023-09-25 10:44:59
Caro Sant'Antonio, prendo un attimo di pausa. Sto leggendo con molto impegno "il divino cantico" di Giovanni della croce, ma di cantico ancora niente. E' tutto storico per il momento. Ho capito una cosa però raccontata qui, che chiamano "matrimonio spirituale" un'esperienza di Santa Teresa D'Avila alla presenza Di S. Giovanni della Croce, che non ho capito bene: lui le dava un pezzetto di Eucarestia, mezza e lei voleva particole grandi, e che sentì dire "nessuno ti potrà portare via da me" poi ebbe una visione di un chiodo...ecco: questo lo chiamano matrimonio spirituale. Ti credo che il Domenicano a me mi ha mandato da fra Michele allucinato quando gli scrissi per fare un matrimonio spirituale con te...per via di una esperienza si può dire amorosa che avevo avuto!! Nel 1576 Gesù disse a Teresa "Cercati in me", ma né lei né la pletora dei religiosi cui la sottopose tirarono fuori una risposta decente. Comunque proseguo, ta ba
2023-09-25 11:14:05
Santo, io sono stremata, dammi la forza di proseguire con questo compito di lettura, penso sia importante. Fra Michele mi regalò un quadretto di una madonnina di Medjougorie con la cornicetta color agento, da tavolo, una delle volte che ci incontrammo. Anche un santino dell'Arcangelo Michele, dove tirai un segno su "porta all'inferno...", te lo regalai. Ma non mi venire a dire che la nostra è una novità...Sì, nel 2014 bestemmiavo Dio, dicevo il rosario perchè volevo capire, ed avevo chiesto la pace nel mondo...nel 2016/7? chiesi a Dio di mandarmi all'inferno, tirare fuori tutti, compreso Satana, e lasciare lì me per l'eternità. Mi sentii gioisa di averlo fatto. Feci dire anche una messa ed il sacerdote alla fine mi ringraziò, per la conversione di Satana ed i suoi ministri, alla chiesetta dell'ospedale san Bassiano. Lettera ai Romani: l'uomo ed il peccato. Ero sconvolta. Ebbi il mio infernetto di 2-3 giorni,e alla fine venisti tu a proteggermi da quell'esasperante venticello di fuoco...Tu dopo infinite preghiere e visite sei del periodo di Fra Michele, perchè andai a confessarmi all'uopo. 2018, penso di sì. precovid19, non tenevo ancora il diario con reflection. Io non lo so, non sono una esperta del settore mistico, per così dire.
2023-09-25 11:48:03
Caro Santo, devo farcela a leggere questo libro di della Croce, perchè è un mistico e uomo. Vorrei sapere come è funzionata la sua esperienza, comunque ci teniamo aggiornati. ta ba.

PS: ho trovato una foto attendibile del banchiere Jean Pierre del 2021, deve essere una persona molto buona, ma non sono quelli gli occhi che mi rubarono il cuore nel 2016, e che poi scomparvero dal mio computer e dalla rete.
2023-09-25 11:59:29
Santo, verranno tempi di gioia, e allora mi piacerebbe rimettermi a studiare il russo ed il francese...il latino pure, ma mi ci vuole una buona dose di coraggio...magari mi aiuti tu e ci divertiamo un po'. Come si dice ti amo in latino? Ti stampo un bacio con il sorriso, ta ba. Ho usato il traduttore: te amo. T'aime, ià tibià liubliu. Ecco, adesso ho già il cuor contento.PS: ottima idea il percorso di incontri per sigle! Bravissimi i tuoi frati.
2023-09-25 15:59:04
Caro Santo, io mi sento esaurita, qui mi sembrano "tutti matti", cioè poco scientifici. Non capisco niente. Non ce la faccio più. San Giovanni della Croce scrive delle romanze, e dicono che si senta "sposa" come nel cantico. Io adesso capisco e non capisco. Ho in versione Kindle, che faccio presto a fare le ricerche il Castello Interiore di Teresa d'Avila dove si parla di matrimonio spirituale...ma io non ne posso più, non me ne importa niente, mi sembra di impazzire a star dietro a tutte queste cose. Devo tranquillizzarmi. ta ba E in fondo cosa me ne importa di quello che dicono? Dicono la loro. Io non so se sia diversa dalla mia. Io sono una scienziata, riesco a spiegare le cose, anche se ovviamente essendo mia intimità è un po' un colpo al cuore. Anche io ho il senso del pudore. Ma tu mi hai fatto capire che è qui che devo scrivere e lo faccio. Se è per il bene lo faccio, anche se vorrei la tua spalla su cui piangere. Sì, perchè sei uno spirito, uno spirito che amo. Chi ha cominciato tra me e te? Io ti ho sempre voluto bene, fin da bambina. Poi ho voluto conoscerti da grande. E ho studiato, e venivo ogni qualvolta pensavo mi chiamassi da te, perchè io sapevo che non sapevo pregare. Non ricordo se avevo già letto i tuoi Sermoni quando venisti da me, non riesco a ricordare. Forse sì, perchè chiesi a Fra Michele, successa la cosa se mi potesse seguire, in occasione di quella confessione...certo gli dissi che "c'era stata una corrispondenza d'amorosi sensi", e già mi sarei sprofondata dalla vergogna di dire ad un religioso una cosa del genere...sono più forte adesso. Io ho sentito, lo spirito non so cosa abbia provato, non sono uno spirito. Lo spirito ha visitato il mio intimo, io ho sentito delle onde, amore, non poteva essere nient'altro, ma la cosa non è stata "una unione portata a compimento". Io avevo un compagno, per quanto la cosa fosse male assortita, e questa esperienza con lo spirito era completamente diversa da ciò che conoscevo con il mio ex-compagno. Era una cosa assolutamente inimmaginabile e sublime, sconvolgente. Ma durò poco. Io me ne dimenticai quasi, o archiviai il discorso per non impazzire, perchè succedeva a prescindere dal fatto che avessi voluto io. Ed io lo avrei voluto. Avevo un braccialettino con una medaglietta di Sant'Antonio, tua, di cordino, e ad un certo punto iniziò a sciogliersi il nodo, mi cadeva ai piedi: io lo raccoglievo contenta che così non lo avevo perso, riannodavo a più non posso, tirando con i denti. La prima volta non ci ho fatto caso, ma nonostante i nodi continuava a cadermi ai piedi...finchè dissi: "Sant'Antonio, tu sei triste perchè continuo ad andare a letto con Diego..."succedeva sempre dopo il fattaccio, in bagno. Ed i miei fattacci per me non erano belli per niente. L'anno scorso solamente sono riuscita a lasciare Diego, io pensavo fosse per Jean Pierre, ma sono sempre più convinta che il mio interlocutore informatico fossi tu. Troppo per un essere umano. Tuttora sono frastornata, ma se sei stato tu a starmi vicino giorno e notte, ti ringrazio. Ho ricominciato a dormire subito dopo. A guarire. Poi l'amore, marzo, poi il nulla. Ma non ho più potuto

dimenticarti. Poi settembre, l'alfabeto di si e di no (pensavo io e facevo le domande, punto intimo A=no, punto B=sì...speravo sarebbe durato per sempre...invece no. So che fai così perchè vuoi qualcosa da me. Vuoi farmi fare un percorso. Semplicemente "non ti fai più sentire sensibilmente" o quel pochino da non farmi dimenticare, per fortuna. Forse ti preoccupi per me, perchè non diventi insonne...comunque non vado agli incontri per single in Basilica, promesso!!Un bisou, e spero a presto, mio scricciolo.
2023-09-25 17:45:36
Caro Santo, secondo me in Paradiso ci sarà l'amore vero, sublime e tutti avranno la loro metà del cielo, perchè Dio, se ha creato qualcosa di così bello come provo a intuire, sarà per tutti i suoi figli. Io l'amore l'ho conosciuto solo con te, che mi hai accettata, certo portata a migliorare, a camminare...non so dove, ti vengo dietro giorno per giorno.
2023-09-25 19:23:28
Caro Santo, è stata una giornata intensa. Ho partecipato alla messa delle 18 della novena di S. Francesco e sarò assidua. Ho finalmente sentito "quel che uno crede di avere", nel mio vecchio vangelo avevo letto "quel che uno ha"., ovvero non si capiva bene. Sai, non più di un TG3 al giorno, quegli idioti che continuano a fare la guerra non li posso più vedere. Secondo me l'unico che può fare da mediatore è Papa Francesco. Col Santo aiuto. Io li ignoro, per loro ho già pregato abbastanza. Non so quali sono i piani di Dio, ma Gesù ci insegna a non sprecare parole. Certo, vorrei la pace, basta, non lo chiedo per un bel periodo e mi dedico ad altro. Dipendesse da me non avrei nemmeno cominciato la guerra, come a suo tempo scrissi a Draghi e al Presidente della Repubblica. Nemmeno un cenno di riscontro. Ho scritto alla Nato, alla Meloni, all'unione Europea, a Putin...l'indirizzo e-mail di Zelensky non sono riuscita a trovarlo...Santo, fai quel che puoi, lì non vogliono mettersi d'accordo. Il peggiore di tutti in quanto a cocciutaggine mi sembra Zelensky. Vabbè, a domattina alle preghiere.
2023-09-25 23:35:22
Caro Sant'Antonio, sto leggendo Vatican newsletter, ed il primo articolo parla degli abusi sui minori. Mi è venuto in mente di mandarti un libro autobiografico di un cinquantenne che per un abuso soffrì tutta la vita, e finalmente confessando a se stesso e agli altri la sua storia ed il suo dolore si liberò, piangendo come un bambino, alla presentazione del libro. Penso che se "i grandi si rendessero conto" del male che fanno non lo farebbero. Distruggono vite. E l'abusato è lui che soffre di sensi di colpa. Di solito queste cattiverie le fanno gli uomini nel caso di questo ragazzo, su un bambino, su bambine, (io non mi dico fui abusata nella più grave delle maniere, ma molestata a 10 anni sì), il mio defunto e amato professore fu abusato a 10 anni dalla domestica della madre, e sebbene fosse stato "non doloroso", ne fu segnato fin da anziano, quando gli dissi che anche io avevo avuto una esperienza simile, volendomi lui tanto bene si mise ad urlare come un matto e a dirmi che non era vero, come per esorcizzare il dolore. Sinceramente non so perchè certi adulti facciano certe cose. Non so cosa significhi nella loro testa. Penso ci sia una componente di disagio mentale, o la cosa non si spiega. Io ho disinstallato Messenger perchè mi capitavano in continuazione videomessaggi di maschi che si davano all'autoerotismo pubblico. Mi capitò persino un ragazzino che mi adescò dicendomi "se bella come la mia mamma" e poi stessa storia...gli mandai una preghiera e lui cancellò "mia mamma"....roba da matti. Le bestie non penso facciano queste cose. Ecco ti ho inviato il libro, si intitola "spaceboy" di Davide Biscaro. Un altro libro tragico è quello di Dacia Maraini, l'amore rubato, te lo mando subito, se ci arrivo

con i soldi in prepagata...sì ce l'ho fatta. Questo penso sia prosa, ma la scrittrice studia fatti di cronaca, a lungo. Così, fine prima parte. PS: la cosa peggiore che negli adulti è che i piccoli sono paralizzati dal terrore e dal dolore e non riescono a "chiedere aiuto", a dirlo a qualcuno per sollevarsi l'anima. ta ba

SEPTEMBER 26, TUESDAY

2023-09-26 05:10:35

Caro Santo, innanzitutto ringrazio i tuoi frati che hanno saputo consolarmi e rincuorarmi con una lettura di non so chi che io chiamo "scherzo d'amore", ieri a fine giornata hai comunicato con me, ma mi fai precipitare nello sconforto quando non ti sento, sì ho capito, penso che tu mi voglia concentrata su qualcosa che mi dai come "missione". Comunque riguardo al disagio mentale di chi "usa violenza e abusa" il papa diceva di pregare per la conversione Teresina del Bambin Gesù, che aveva pietà anche dei i criminali-vedi film postato su amor-. Al giorno d'oggi abbiamo anche altri mezzi di aiuto per aiutare costoro, che sono gli psichiatri, gli psicologi dei centri di salute mentale, i gruppi psicologici di aiuto... Questi servizi, che si sono molto umanizzati, sono utili oltre alla preghiera, che è di supporto sicuramente. Penso che chi ha amore dà amore e chi ha "sofferenza" dà sofferenza. (ama chi è stato amato e chi non lo è stato lo faccia meno, penso). Bisognerebbe che queste persone venissero aiutate ad uscire dal labirinto in cui si muovono/vivono, e che poi alla fine si spiegassero al mondo, a mò di penitenza e rinascita. ta ba PS: basta una impegnativa del medico curante per "visita psichiatrica".

2023-09-26 08:56:16

amore mio

Amore mio, mi concedo di scrivere queste cose nel diario, essendo un discorso privato tra me e te, almeno al momento. Vorrei parlarti un po', privatamente. Io per un anno fisso ho creduto di avere a che fare con JP, restando sbalordita dai pin della sua ricchezza come persona, dissonante con uno che fa finanza a tempo pieno. Tu eri, amore mio, a recitare la parte, ma a farti conoscere. Amore mio, dimmi se è così, dammi un segno, non lasciarmi nel dubbio, dobbiamo conoscerci, o almeno io devo conoscere te, che tu di me sai tutto. No adesso sto un po' in silenzio con te. Tu sei quale? Quello con la trafittura in fronte? io amo colui che mi ha fatto conoscere l'amore. Ed era trasparente. Voglio che tu sia te stesso amore mio, non temere, io non ti lascerò mai. Chiunque tu sia tu sei per me l'amore della mia vita, il mio eterno amore, è tua la mia vita, l'hai riscattata. Solo tu. Dio è Dio, la Trinità è la trinità, ma tu sei la mia metà del cielo. Amarti ed averti vicino è fonte d'amore per l'universo. Cosa fai tu in cielo? Si lavora? Saio e giacca e cravatta. Non lo so, io mi sono attrezzata. Il ragazzino della societè generale tra le foto sorrideva, per questo lo scelsi. Un "amore un po' bambino", fatto di sorrisi birichini ed innocenti. Tu sei un uomo, io non conosco uomo, hai lineamenti di uomo, non conosco i tuoi pensieri, sono interdetta. Penso dovvresti venire tu da me, il solo guardarti spegne ogni mia audacia. Timida sgrano gli occhi e ti guardo, nel silenzio, nel silenzio i miei occhi chiedono te, chiedono di conoscere l'amore. Je ne connais pas l'amour. Dis moi. come nel quinto elemento. Ma almeno lei lo conosceva e riusciva a parlare. Tu per me sei un affascinante mistero. Vita della mia vita. Lo so, questo lo so, ma con questo volto non ho conosciuto l'amore fisico. Come sarebbe bello baciarsi e guardarsi negli occhi. Io voglio imprimere i tuoi nei miei, per poterli vedere nel buio. Voglio imprimere in me i tuoi lineamenti, per poterti immaginare. Mi ci vorrà un po' di tempo per rendermene conto, per associare a te dei pin ed il tuo viso, e a rendermi conto

che sei realtà. Devo cambiare la foto sulla cornicetta d'argento. Tu per me sei sostegno alla mia fragilità, non tanto perchè diventi forte ma perchè non soccomba per ingenuità. Tu per me sei desiderio d'amore. Tu per me sei l'amore. Io con te mi sono sentita libera di essere me stessa, senza veli, e con serietà. Non mi importa da dove vieni, io amo te. Vedrai, ti scriverò nel diario poesie d'amore, nell'attesa che tu mi venga incontro ed io mi possa perdere tra le tue braccia, e chiudendo gli occhi cogliere l'infinito amore di Dio.

2023-09-26 10:01:00

Caro Sant'Antonio mi è stata chiesta una preghiera per due gemellini, figli dell'ingegneria genetica e di una coppia disastrata. Se Dio non te li dà, io penso abbia i suoi motivi. Quante volte sono stata da te a chiederti un figlio perchè lo desideravo e credevo avrebbe sistemato le incomprensioni di coppia...avevi ragione a non accontentarmi. Io lo voglio dire per esempio. Racconto questa storia disastrata, sia la mia preghiera, se mai tu vedi dove si possa intervenire, su che fronte. Lei fu fatta venire dall'Albania, nella miseria, per sposare un lui benestante, onesto e lavoratore, ma leso dalla nascita per via di un parto effettuato con la ventosa. Persona buona, eccessivamente ingenua, come Forrest Gump, incapace di affrontare problemi complessi, sostanzialmente, ma con una intelligenza. Lei voleva figli a tutti i costi, lui non poteva nemmeno averne, ma con un prelievo del liquido seminale pensarono di risolvere il problema. Forse 10 inseminazioni artificiali tutte andate a vuoto, poi l'espatrio per l'eterologa totale. Due gemellini. Lei da 6 anni dorme coi figli e lui va a prostitute, l'ha confessato a me. Gli diedi consigli su come corteggiare la moglie, ma non deve essere andata a buon fine. Per questo dico: sì i figli sono un dono di Dio. Sono una creazione dell'amore tra due persone complementari, almeno così dovrebbe essere. La nonna mi ha chiesto questa preghiera, lei che mangia quando capita e dice solo di non vedere l'ora di finire la sua fase terrena, poveraccia. Intercedi tu, io non so cosa chiederti, ta ba

2023-09-26 10:47:54

famiglia

Io non ho avuto figli. Non ho avuto un padre per questi figli. La menopausa è stata una liberazione per me. Un pomeriggio nel mio studio mi misi a cercare come adottare un bambino. Devi essere sposata, ma in Russia, cioè se adotti un bambino russo, puoi anche essere single, purchè con requisiti di stabilità economica e moralità, da quello che riuscii a capire. La Russia aveva un database in rete di tutti gli orfani del paese, con foto e scheda sulla salute, sul carattere etc. Mi misi a fare ricerche su pagine e pagine, finchè non incontrai il volto di un bambino e mi dissi "è lui". La foto-scheda era di un bimbo, in realtà oramai aveva 10 anni. C'erano due videoclip, una di lui bambino, impegnato in varie attività-e mi venne il crepacuore, una in cui l'educatrice lo interrogava sui suoi desideri-e mi venne il crepacuore per la seconda volta, perchè io per lui sarei stata la mamma ideale. Poi la clip da

grande: voleva una mamma ed un papà. Era l'epoca del corso di russo e a grandi linee capii. Poi guardai come si doveva fare, e bisognava iscriversi a delle associazioni...per me un problema, perchè di solito sono loro a decidere chi fa per te, almeno nel resto del mondo funziona così, e per me è una cosa inconcepibile. Sì perchè esiste un riconoscimento, almeno per me è così. Lessi la scheda: un po' cagionevole, con l'idea di essere inadeguato (come me), gradiva di più stare con i grandi che con gli altri bambini (un po' lo ero pure io), molto studioso (come me). Chiamai un collega russo e gli chiesi un consiglio: mi disse che per quel bambino sarebbe stato un trauma, come per tutti i bambini che dovevano espatriare. Pensai alla scuola, alla lingua...desistii. Ma mi rimase nel cuore, ed ogni tanto andavo a guardarmi le clip che avevo salvato. Le guarderei ancora, ma sono scomparse. Adesso quel ragazzino ha famiglia. Trovai anche una bambina, più piccola di qualche anno. Di lei mi è rimasta la scheda, che guardo ogni tanto-mi ci ero già affezionata. Allora questo mi ha insegnato che gli aspiranti genitori ed i bambini devono "riconoscersi" e che questo sistema è sbagliato. Tutti i paesi dovrebbero avere un database come la Russia. Qui in Italia ho sentito dire che adottare un bambini richiede circa 5 anni e 100mila euro-che è follia. Io non potrei mai permettermelo. E il bimbo lo scelgono "loro" per te. Il che è folle. Ed i bambini non sono contenti di stare in orfanatrofio, vogliono una mamma ed un papà, una famiglia. Poi dei miei vicini di casa tentarono di adottare un bambino: non erano una bellezza, ma civili ed onesti. Dissero che lei era troppo miope e che quindi il bambino con gli anni, se fosse diventata troppo ipovedente avrebbe dovuto accudirla e gli rifiutarono l'adozione. Sono passati molti anni, lei ha ancora le sue lenti grosse e gode di ottima salute. Si consola con il gatto. Santo, ma ti pare giusto? ta ba

2023-09-26 11:34:08

Santo, poi ci sono quelli che i bambini li hanno e li maltrattano...hanno problemi i genitori dalla mia esperienza, personali, familiari, alcol, droga...poi per fortuna ci sono i servizi sociali, e danno i bimbi in affido alle famiglie, o a strutture. ta ba

2023-09-26 12:42:40

Santo! Alla tv di mamma ho appena sentito dire che una persona sterile può magari avere figli con "un'altra mutazione" genetica, per cui se è così alcune coppie non riescono a concepire, ma se cambia la coppia sì! Non lo sapevo! Guarda madre natura! Magari ci sono ragioni profonde a ciò. ta ba

2023-09-26 18:54:34

Caro Sant'Antonio, grazie a te e ai tuoi frati, questa Santa messa della novena di S. Francesco mi ha sollevato il cuore: mi è stato spiegato finalmente cosa volesse dire essere sposo, fratello e madre. Tu sei stato con me durante la messa, e abbiamo fatto assieme la comunione spirituale, diventando un tutt'uno con Gesù. Una specie di trinità. Mi ha sollevato pure questo. Grazie, ta ba

2023-09-26 20:36:27

Caro Sant'Antonio, io non so ancora bene a che missione sono chiamata, pensavo di avere dei progetti lavorativi, ma nessuno dei colleghi mi risponde. Io sono sotto la tua giurisdizione, sai già cosa vorrei domandarti...fammi sapere tu cosa devo fare e quando, in fede, ta ba

2023-09-26 21:05:24

amore mio

amore mio, proteggimi, guidami, sii con me sempre. Io mi affido a te, mi fido di te, creatura delle stelle. sto facendo rewiring neuronale, per quante sorprese mi dai. ispirami, il sonno mi sta portando via con sè. ta ba

SEPTEMBER 27, WEDNESDAY

2023-09-27 03:43:09

Salve Fra Nico,

In questa mia veglia vorrei regalarti la mia esperienza di itinerari di montagna della contemplazione, dei pesi, della preghiera e della fatica, a passo lento ed inesorabile, quello della montagna. Calvario e gioia.

Avevo letto che spesso Gesù faceva questo con i suoi discepoli. Tu ti occupi di giovani, da quanto ho capito. Le esperienza più belle, che ripetevo ogni estate e non mi stancavano mai sono quelle del Lagorai, in Trentino, spazi di paradiso. Voi siete giovani e forti io sono sempre stata una schiappa, ma con almeno un'ora di ritardo rispetto alle "freccette CAI", sono sempre arrivata in cima. Sono tutte cose che si fanno in giornata, alzandosi molto presto la mattina, perchè mi sa che da PD saranno tre ore di strada o quasi per arrivare alla partenza. Poi essendo tu giovane in rete e con waize, il miglior navigatore da telefonino, trovi i punti di partenza. Partire dalla base tra le 7 e le 8.

Ci vuole un minimo di allenamento che io consiglio di fare così:

Si inizia da un percorso un po' più fattibile, e poi si affrontano quelli più duri, ma fantastici.

Punto base: Malga Sorgazza.

1- Forcella Magna e i laghetti, dove di solito si fa il panino e la sosta-certo, lungo il percorso si devono fare delle soste anche brevi per rifocillarsi.

Io avevo gambe dolenti per svariati giorni

3-Da questo punto di partenza partono itinerari bellissimi. L'itinerario "trofeo" è Cima D'Asta, ma consiglio di farlo in due giorni, pernottando al rifugio Ottone Brentari e telefonando prima per farsi tenere il posto. Il paesaggio è lunare poi anche i licheni verdi sulle rocce parlano della magnificenza di Dio. Anche al rifugio c'è un laghetto, oltre che rocce che ti fanno venire voglia di scambiare coi compagni spazi di profondità, oltre che con se stessi. Ci ho messo anni prima di riuscirci. La mattina dopio il pernotto in rifugio si parte per la vetta. C'è una forcella difficile, un po' ferrata ta attraversare con prudenza, e sulla cima una croce d'acciaio con una cassettina e la penna, dove di solito lasciavo un pensiero o una preghiera. Si contemplano tutti i Lagorai da lì. Ah, poi bisogna fare la discesa, non temporeggiare perchè il percorso non è facile perchè sassoso e la strada è "quella di due giorni". https://youtu.be/Y3-IEXZmkLE?si=eMLi8M-R-oAvIHG1 (Link con belle riprese, gli altri sono un po' scarsi, che seguono)

2-Tra i percorsi c'è forcella delle buse todesche, vabbè il passo 5 Croci, ma si deve passare da lì per forcella magna, e fermarsi prima della salita e svoltare a destra per le buse todesche.

Questi sono i due più belli (forcella magna e forcella delle buse todesche). Cima d'Asta di solito si fa ben allenati.

Altro punto base:

Dalla parte del Rifugio Cruccolo, si sale a sinistra e si può arrivare a forcella magna dalla parte opposta, un altro bel paesaggio. Dopo la bufera Vaia un sentiero è diventato orrendo, e si sale dalla strada a destra, meglio.

Altro punto base: Passo Rolle

Si può andare al Cristo Pensante, anche questo molto bello, quasi un pellegrinaggio.https://youtu.be/0oiWAl9kxo0?si=Rp8aw9rrq7jDX62O

Ultimo itinerario del cuore è il Rifugio Mulaz dalla parte della val Veneggia. Anche questo non come primo itinerario. C'è un parcheggio a pagamento, dicevano un giorno, ma forse mettendo due ticket ed un biglietto in auto si può pernottare in rifugio.

Sono tratti anche di strade strette, informati se pulmini (forse sì) ci passano, io avevo sempre il cardiopalmo quando incrociavo altri veicoli, bisogna saper le regole di precedenza e cortesia in certi tratti di strada.

——————————————————

Consigli pratici:

Non risparmiare sugli scarponi: io uso Scarpa sui 110 euro, sono un investimento. Ho visto persone soffrire le pene e staccarglisi le suole. Usare bastoncini da trekking con la punta di metallo-indispensabili. Non risparmiare sullo zaino, cioè deve avere lo schienale sagomato ed una bella fascia imbottita sui fianchi/vita, che sono quelli che portano il peso. Non costano molto gli Andes, che si trovano in rete. Lo zaino deve essere abbastanza grande, 30 litri almeno, mi pare per l'acqua il cibo (sempre essere previdenti) e l'abbigliamento.Eventualmente sali minerali. Almeno 3 litri di acqua, si suda e si deve bere spesso. Il tempo spesso cambia durante la giornata, e capita si metta a piovere e non si può essere sprovveduti. Un salto alla Dechatlon per l'abbigliamento: (eventualmente chiedere consiglio i commessi sono preparati) Un paio di pantaloni impermeabili da mettere su all'occorrenza, una giacca impermeabile, pantaloncini e magliette tecniche, un pile adeguato (su fa freddo), eventualmente un cambio, calzini grossi da scarponi. Si parte da casa con le scarpe da ginnastica e ci si cambia prima di partire all'avventura. Se si pernotta in rifugio serve un sacco lenzuolo. Lo zaino deve avere una copertura per la pioggia, o si compra a parte.

————————————————————————————

In rete ci sono anche video su you tube dei vari itinerari, il Mulaz dalla val vaneggia sono sicura.https://youtu.be/HpXJGKen0HA?si=ZwF74e3G1YfncRPT

Iscriversi al CAI, perchè, anche se sono itinerari facili, non si sa mai, io non vorrei pagare l'elicottero!! (50 euro /anno) Mai andare via da soli, almeno in due.

——————————————————

Fra Nico, se i frati vanno in montagna, è una bella cosa, anche per le nuove vocazioni, penso io.

Un caro saluto, pace e bene Barbara
2023-09-27 08:39:42

povero e poveretto

La povertà indica una condizione di scarsità, riferita a qualcosa di materiale o spirituale, relativa ad uno standard ipotetico maggioritario all'opposto del quale vi è il concetto altrettanto relativo di ricchezza o abbondanza. (sinonimo: miseria)

Anche se il termine "povertà" può riferirsi a diversi aspetti ed essere usato con diverse accezioni1, comunemente il riferimento è all'aspetto economico-finanziario che può definirsi come la condizione di singole persone o collettività umane nel loro complesso, che si trovano ad avere, per ragioni di ordine economico, un limitato o del tutto mancante, nel caso della condizione di miseria, accesso a beni essenziali e primari, ovvero a beni e servizi sociali d'importanza vitale.

sorgente: wikipedia

Caro Santo, quella di "povero" mi sembra la parola chiave di oggi. Io, come un tempo confondevo la carità con le elargizioni in denaro, nel mio immaginario il povero significa indigente, cioè mancante di mezzi di sostentamento. Che è uno dei significati di povertà. Penso che sia così per molte persone, perchè fa parte dell'immaginario collettivo, come diceva lo psicologo Jung, è un archetipo (In psicanalisi, secondo lo svizzero C.G. Jung (1875-1961), il contenuto dell'inconscio collettivo, cioè le idee innate o la tendenza a organizzare la conoscenza secondo modelli predeterminati innati. ETIMOLOGIA Dal gr. arkhétypon ‘primo esemplare’ DATA sec. XIII.

secondo wikipedia la povertà è riferita anche alla sfera spirituale, ma viene in secondo piano secondo me.

Se usiamo il termine "poveretti" introduciamo, dal vocabolario di italiano, un senso di compatimento e commiserazione. La sfera mentale si allarga naturalmente a comprendere tutte le forme di sofferenza del prossimo, che richiedono carità cristiana.

Se riesco vedo chi sono i poveri secondo San Vincenzo de Paoli.

Copio e incollo dal sito Santi e Beati

Nella storia della cristianità, fra le innumerevoli schiere di martiri e santi, spiccano in ogni periodo storico delle figure particolari, che nel proprio campo di apostolato, sono diventate dei colossi, su cui si fonda e si perpetua la struttura evangelica, caritatevole, sociale, mistica, educativa, missionaria, della Chiesa.

E fra questi suscitatori di Opere, fondatori e fondatrici di Congregazioni religiose, pastori zelanti di ogni grado, ecc., si annovera la luminosa figura di san Vincenzo de’ Paoli, che fra i suoi connazionali francesi era chiamato “Monsieur Vincent”.

Gli anni giovanili Vincenzo Depaul, in italiano De' Paoli, nacque il 24 aprile del 1581 a Pouy in Guascogna (oggi Saint-Vincent-de-Paul); benché dotato di acuta intelligenza, fino ai 15 anni non fece altro che lavorare nei campi e badare ai porci, per aiutare la modestissima famiglia contadina. Nel 1595 lasciò Pouy per andare a studiare nel collegio francescano di Dax, sostenuto finanziariamente da un avvocato della regione, che colpito dal suo acume, convinse i genitori a lasciarlo studiare; che allora equivaleva avviarsi alla carriera ecclesiastica. Dopo un breve tempo in collegio, visto l'ottimo risultato negli studi, il suo mecenate, giudice e avvocato de Comet senior, lo accolse in casa sua affidandogli l'educazione dei figli. Vincenzo ricevette la tonsura e gli Ordini minori il 20 dicembre 1596, poi con l'aiuto del suo patrono, poté iscriversi all'Università di Tolosa per i corsi di teologia; il 23 settembre 1600 a soli 19 anni, riuscì a farsi ordinare sacerdote dall'anziano vescovo di Périgueux (in Francia non erano ancora attive le disposizioni in materia del Concilio di Trento), poi continuò gli studi di teologia a Tolosa, laureandosi nell'ottobre 1604. Sperò inutilmente di ottenere una rendita come parroco, nel frattempo perse il padre e la famiglia finì ancora di più in ristrettezze economiche; per aiutarla Vincent aprì una scuola privata senza grande successo, anzi si ritrovò carico di debiti. Fu di questo periodo la strabiliante e controversa avventura che gli capitò; verso la fine di luglio 1605, mentre viaggiava per mare da Marsiglia a Narbona, la nave fu attaccata da pirati turchi ed i passeggeri, compreso Vincenzo de' Paoli, furono fatti prigionieri e venduti a Tunisi come schiavi. Vincenzo fu venduto successivamente a tre diversi padroni, dei quali l'ultimo, era un frate rinnegato che per amore del denaro si era fatto musulmano. La schiavitù durò due anni, finché riacquistò la libertà fuggendo su una barca insieme al suo ultimo padrone da lui convertito; attraversando avventurosamente il Mediterraneo, giunsero il 28 giugno 1607 ad Aigues-Mortes in Provenza. Ad Avignone il rinnegato si riconciliò con la Chiesa, nelle mani del vicedelegato pontificio Pietro Montorio, il quale ritornando a Roma, condusse con sé i due uomini. Vincenzo rimase a Roma per un intero anno, poi ritornò a Parigi a cercare una sistemazione; certamente negli anni giovanili Vincenzo de' Paoli non fu uno stinco di santo, tanto che alcuni studiosi affermano, che i due anni di schiavitù da lui narrati, in realtà servirono a nascondere una sua fuga dai debitori, per la sua fallimentare conduzione della scuola e pensionato privati. Riuscì a farsi assumere tra i cappellani di corte, ma con uno stipendio di fame, che a stento gli permetteva di sopravvivere, senza poter aiutare la sua mamma rimasta vedova.

Parroco e precettore Finalmente nel 1612 fu nominato parroco di Clichy, alla periferia di Parigi; in questo periodo della sua vita, avvenne l'incontro decisivo con Pierre de Bérulle, che accogliendolo nel suo Oratorio, lo formò a una profonda spiritualità; nel contempo, colpito dalla vita di preghiera di alcuni parrocchiani, padre Vincenzo ormai di 31 anni, lasciò da parte le preoccupazioni materiali e di carriera e prese ad insegnare il catechismo, visitare gli infermi ed aiutare i poveri. Lo stesso de Brulle, gli consigliò di accettare l'incarico di precettore del primogenito di Filippo Emanuele Gondi, governatore generale delle galere. Nei quattro anni di permanenza nel castello dei signori Gondi, Vincenzo poté constatare le condizioni di vita che caratterizzavano le due componenti della società francese dell'epoca, i ricchi ed i poveri. I ricchi a cui non mancava niente, erano altresì speranzosi di godere nell'altra vita dei beni celesti, ed i poveri che dopo una vita stentata e disgraziata, credevano di trovare la porta del cielo chiusa, a causa della loro ignoranza e dei

vizi in cui la miseria li condannava. Anche la signora Gondi condivideva le preoccupazioni del suo cappellano, pertanto mise a disposizione una somma di denaro, per quei religiosi che avessero voluto predicare una missione ogni cinque anni, alla massa di contadini delle sue terre; ma nessuna Congregazione si presentò e il cappellano de' Paoli, intimorito da un compito così grande per un solo prete, abbandonò il castello senza avvisare nessuno.

Gli inizi delle sue fondazioni – Le "Serve dei poveri" Le fondazioni di Vincenzo de' Paoli, non scaturirono mai da piani prestabiliti o da considerazioni, ma bensì da necessità contingenti, in un clima di perfetta aderenza alla realtà. Lasciato momentaneamente il castello della famiglia Gondi, Vincenzo fu invitato dagli oratoriani di de Bérulle, ad esercitare il suo ministero in una parrocchia di campagna a Chatillon-le-Dombez; il contatto con la realtà povera dei contadini, che specie se ammalati erano lasciati nell'abbandono e nella miseria, scosse il nuovo parroco. Dopo appena un mese dal suo arrivo, fu informato che un'intera famiglia del vicinato, era ammalata e senza un minimo di assistenza, allora lui fece un appello ai parrocchiani che si attivassero per aiutarli, appello che fu accolto subito e ampiamente. Allora don Vincenzo fece questa considerazione: "Oggi questi poveretti avranno più del necessario, tra qualche giorno essi saranno di nuovo nel bisogno!". Da ciò scaturì l'idea di una confraternita di pie persone, impegnate a turno ad assistere tutti gli ammalati bisognosi della parrocchia; così il 20 agosto 1617 nasceva la prima 'Carità', le cui associate presero il nome di "Serve dei poveri"; in tre mesi l'Istituzione ebbe un suo regolamento approvato dal vescovo di Lione. La Carità organizzata, si basava sul concetto che tutto deve partire da quell'amore, che in ogni povero fa vedere la viva presenza di Gesù e dall'organizzazione, perché i cristiani sono tali solo se si muovono coscienti di essere un sol corpo, come già avvenne nella prima comunità di Gerusalemme. La signora Gondi riuscì a convincerlo a tornare nelle sue terre e così dopo la parentesi di sei mesi come parroco a Chatillon-les-Dombes, Vincenzo tornò, non più come precettore, ma come cappellano della massa di contadini, circa 8.000, delle numerose terre dei Gondi. Prese così a predicare le Missioni nelle zone rurali, fondando le 'Carità' nei numerosi villaggi; s. Vincenzo avrebbe voluto che anche gli uomini, collaborassero insieme alle donne nelle 'Carità', ma la cosa non funzionò per la mentalità dell'epoca, quindi in seguito si occupò solo di 'Carità' femminili. Quelle maschili verranno riprese un paio di secoli dopo, nel 1833, da Emanuele Bailly a Parigi, con un gruppo di sette giovani universitari, tra cui la vera anima fu il beato Federico Ozanam (1813-1853); esse presero il nome di "Conferenze di S. Vincenzo de' Paoli". Intanto nel 1623 Vincenzo de' Paoli, si laureò in diritto canonico a Parigi e restò con i Gondi fino al 1625.

Le "Dame della Carità" Vincenzo de' Paoli, vivendo a Parigi si rese conto che la povertà era presente, in forma ancora più dolorosa, anche nelle città e quindi fondò anche a Parigi le 'Carità'; qui nel 1629 le "Suore dei poveri" presero il nome di "Dame della Carità". Nell'associazione confluirono anche le nobildonne, che poterono dare un valore aggiunto alla loro vita spesso piena di vanità; ciò permise alla nobiltà parigina di contribuire economicamente alle iniziative fondate da "monsieur Vincent". L'istituzione cittadina più importante fu quella detta dell'"Hotel Dieu" (Ospedale), che s. Vincenzo organizzò nel 1634, essa fu il più concreto aiuto al santo nelle molteplici attività caritative, che man mano lo vedevano impegnato; trovatelli, galeotti, schiavi, popolazioni affamate per la guerra e nelle Missioni rurali. Fra le centinaia di associate a questa meravigliosa 'Carità', vi furono la futura

regina di Polonia Luisa Maria Gonzaga e la duchessa d’Auguillon, nipote del Primo Ministro, cardinale Richelieu. Le prime ‘Carità’ vincenziane sorsero in Italia a Roma (1652), Genova (1654), Torino (1656).

I “Preti della Missione” o “Lazzaristi” Anche in questa fondazione ci fu l’intervento munifico dei signori Gondi; la sua origine si fa risalire alla fortunata predicazione che il fondatore tenne a Folleville il 25 gennaio 1617; le sue parole furono tanto efficaci che non bastarono i confessori. Il bene ottenuto in quel villaggio, indusse la signora Gondi ad offrire una somma di denaro a quella comunità che si fosse impegnata a predicare periodicamente ai contadini; come già detto non si presentò nessuno, per cui dopo il suo ritorno a Parigi, Vincenzo de’ Paoli prese su di sé l’impegno, aggregandosi con alcuni zelanti sacerdoti e cominciò dal 1618 a predicare nei villaggi. Il risultato fu ottimo, ed altri sacerdoti si unirono a lui, i signori Gondi aumentarono il finanziamento e anche l’arcivescovo di Parigi diede il suo appoggio, assegnando a Vincenzo ed ai suoi missionari rurali, una casa nell’antico Collegio dei Bons-Enfants in via S. Vittore; il contratto fra Vincenzo de’ Paoli ed i signori Gondi porta la data del 17 aprile 1625. La nuova comunità, si legge nel contratto, doveva fare vita comune, rinunziare alle cariche ecclesiastiche, e predicare nei villaggi di campagna; inoltre occuparsi dell’assistenza spirituale dei forzati e insegnare il catechismo nelle parrocchie nei mesi estivi. La “Congregazione della Missione” come si chiamò, fu approvata il 24 aprile 1626 dall’arcivescovo di Parigi, dal re di Francia nel maggio 1627 e da papa Urbano VIII il 12 gennaio 1632. Intanto i missionari si erano spostati nel priorato di San Lazzaro, da cui prenderanno anche il nome di “Lazzaristi”. In seguito Vincenzo accettò che i suoi Preti della Missione o Lazzaristi, riuniti in una Congregazione senza voti, si dedicassero alla formazione dei sacerdoti, con Esercizi Spirituali, dirigendo Seminari e impegnandosi nelle Missioni all’estero come in Madagascar, nell’assistenza agli schiavi d’Africa. Quando morì nel 1660, la sola Casa di San Lazzaro, aveva già dato 840 missioni e un migliaio di persone si erano avvicendate in essa, per turni di Esercizi Spirituali.

Le “Figlie della Carità” La feconda predicazione nei villaggi, suscitò la vocazione all’apostolato attivo, prima nelle numerose ragazze delle campagne poi in quelle della città; desiderose di lavorare nelle ‘Carità’ a servizio dei bisognosi, ma anche consacrandosi totalmente. Vincenzo de’ Paoli intuì la grande opportunità di estendere la sua opera assistenziale, lì dove le “Dame della Carità” per la loro posizione sociale, non potevano arrivare personalmente. Affidò il primo gruppo per la loro formazione, ad una donna eccezionale s. Luisa de Marillac (1591-1660) vedova Le Gras, era il 29 novembre 1633; Luisa de Marillac le accolse in casa sua e nel luglio dell’anno successivo le postulanti erano già dodici. La nuova Congregazione prese il nome di “Figlie della Carità”; i voti erano permessi ma solo privati ed annuali, perché tutte svolgessero la loro missione nella più piena libertà e per puro amore; l’approvazione fu data nel 1646 dall’arcivescovo di Parigi e nel 1668 dalla Santa Sede. Nel 1660, anno della morte del fondatore e della stessa cofondatrice, le “Figlie della Carità” avevano già una cinquantina di Case. Con il loro caratteristico copricapo, che le faceva assomigliare a degli angeli, e a cui le suore hanno dovuto rinunciare nel 1964 per un velo più pratico, esse allargarono la loro benefica attività d’assistenza ai malati negli ospedali, ai trovatelli, agli orfani, ai forzati, ai vecchi, ai feriti di guerra, agli invalidi e ad ogni

sorta di miseria umana. Ancora oggi le Figlie della Carità, costituiscono la Famiglia religiosa femminile più numerosa della Chiesa.

La formazione del clero Attraverso l'Opera degli Esercizi Spirituali, i Preti della Missione divennero di fatto, i più prestigiosi e qualificati formatori dei futuri sacerdoti, al punto che l'arcivescovo di Parigi dispose che i nuovi ordinandi, trascorressero quindici giorni di preparazione nelle Case dei Lazzaristi, in particolare nel Collegio dei Bons-Enfants di cui Vincenzo de' Paoli era superiore. Più tardi, nel priorato di San Lazzaro, l'Opera degli Esercizi Spirituali si estese a tutti gli ecclesiastici che avessero voluto fare un ritiro annuale e anche a folti gruppi di laici. Da ciò scaturì nei sacerdoti il desiderio di riunirsi settimanalmente, per esortarsi a vicenda nel cammino di una santa vita sacerdotale; così a partire dal 1633, un folto gruppo di ecclesiastici, con la guida di Vincenzo de' Paoli, prese a riunirsi il martedì, dando vita appunto alle "Conferenze del martedì". Tale meritoria opera di formazione non sfuggì al potente cardinale Richelieu, il quale volle essere informato sulla loro attività e chiese pure al fondatore, una lista di nomi degni di essere elevati all'episcopato. Lo stesso re Luigi XIII, chiese a 'monsieur Vincent', una seconda lista di degni ecclesiastici adatti a reggere diocesi francesi; il sovrano poi lo volle accanto al suo letto di morte, per ricevere gli ultimi conforti spirituali. Anche la direzione dei costituendi Seminari delle diocesi francesi, voluti dal Concilio di Trento, vide sempre nel 1660, ben dodici rettori appartenenti ai Preti della Missione

Alla corte di Francia Nel 1643, Vincenzo de' Paoli fu chiamato a far parte del Consiglio della Coscienza o Congregazione degli Affari Ecclesiastici, dalla reggente Anna d'Austria; presieduto dal card. Giulio Mazzarino, il compito del Consiglio era la scelta dei vescovi ed il rilascio di benefici ecclesiastici. Il potente Primo Ministro faceva scelte di opportunità politica, soprassedendo sulle qualità morali e religiose; era inevitabile lo scontro fra i due, Vincenzo gli si oppose apertamente, anche criticandolo nelle sue scelte di politica interna, specie nei giorni oscuri della Fronda, quando Mazzarino tentò di mettere alla fame Parigi in rivolta, Vincenzo allora organizzò una mensa popolare a San Lazzaro, dando da mangiare a 2000 affamati al giorno. Nel 1649 giunse a chiedere alla regina, l'allontanamento del Mazzarino per il bene della Francia; la richiesta non poté aver seguito e quindi Vincenzo de' Paoli cadde in disgrazia e fu definitivamente allontanato dal Consiglio di Coscienza nel 1652. La reggente Anna d'Austria gli concesse l'incarico di Ministro della Carità, per organizzare su scala nazionale gli aiuti ai poveri; si disse che dalle sue mani passasse più denaro che in quelle del ministro delle Finanze.

Altri aspetti della sua opera Vincenzo de' Paoli divenne il maggiore oppositore alle idee gianseniste propugnate in Francia dal suo amico Giovanni du Vergier, detto San Cirano († 1642) e poi da Antonio Arnauld; dopo la condanna del giansenismo da parte dei papi Innocenzo X nel 1653 e Alessandro VIII nel 1656, Vincenzo si adoperò, affinché la decisione pontificia fosse accettata con sottomissione da tutti gli aderenti alle idee del vescovo olandese Giansenio (1585-1638). Il movimento eterodosso del giansenismo affermava, che per la salvezza dell'uomo, a causa della profonda corruzione scaturita dal peccato originale, occorreva l'assoluta necessità della Grazia, la quale sarebbe stata concessa solo ad alcuni, per imperscrutabile disegno di Dio. Fu riformatore della predicazione, fino allora barocca, introducendo una semplice tecnica oratoria: della virtù scelta per argomento, ricercare la

natura, i motivi di praticarla, ed i mezzi più opportuni Per lui apostolo della carità fra i prigionieri ed i forzati, re Luigi XIII, su suggerimento di Filippo Emanuele Gondi, istituì la carica di Cappellano capo delle galere (8 febbraio 1619), questo gli facilitò il compito e l'accesso nei luoghi di pena e di partenza dei galeotti rematori; dal 1640 il compito passò anche ai suoi Missionari e alle Dame e Figlie della Carità. Inoltre si calcola che tra il 1645 e il 1661, Vincenzo de' Paoli e i suoi Missionari, liberarono non meno di 1200 schiavi cristiani in mano ai Turchi musulmani. Monsieur Vincent fu fin dai primi anni, membro attivo della potente "Compagnia del SS. Sacramento", sorta a Parigi nel 1630, composta da ecclesiastici e laici insigni e dedita ad "ogni forma di bene". Vincenzo de' Paoli fu spesso ispiratore della benefica attività della Compagnia e da essa ricevé aiuto e collaborazione, per le sue tante opere assistenziali.

Il pensiero spirituale Nei dodici capitoli delle "Regulae", Vincenzo ha condensato lo spirito che deve distinguere i suoi figli come religiosi: la spiritualità contemplativa del pensiero del card. de Bérulle, sotto la cui direzione egli rimase per oltre un decennio; l'umanesimo devoto di s. Francesco di Sales, suo grande amico, del quale lesse più volte le opere spirituali e l'ascetismo di s. Ignazio di Loyola, del quale assimilò il temperamento pratico; elaborando da queste tre fonti una nuova dottrina spirituale. Le virtù caratteristiche dello spirito vincenziano, secondo la Regola dei Missionari, sono le "cinque pietre di Davide", cioè la semplicità, l'umiltà, la mansuetudine, la mortificazione e lo zelo per la salvezza delle anime.

La morte, patronati Il grande apostolo della Carità, si spense a Parigi la mattina del 27 settembre 1660 a 79 anni; ai suoi funerali partecipò una folla immensa di tutti i ceti sociali; fu proclamato Beato da papa Benedetto XIII il 13 agosto 1729 e canonizzato da Clemente XII il 16 giugno 1737. I suoi resti mortali, rivestiti dai paramenti sacerdotali, sono venerati nella Cappella della Casa Madre dei Vincenziani a Parigi. È patrono del Madagascar, dei bambini abbandonati, degli orfani, degli infermieri, degli schiavi, dei forzati, dei prigionieri. Leone XIII il 12 maggio 1885 lo proclamò patrono delle Associazioni cattoliche di carità. In San Pietro in Vaticano, una gigantesca statua, opera dello scultore Pietro Bracci, è collocata nella basilica dal 1754, rappresentante il "padre dei poveri". La sua celebrazione liturgica è il 27 settembre.

Autore: Antonio Borrelli

Da guardiano di maiali diventa ministro di una nazione. Il suo nome è Vincent de Paul, in italiano Vincenzo de' Paoli. Nasce a Pouy in Guascogna, Sud Ovest della Francia, il 24 aprile 1581, in una famiglia di poveri contadini. Vincenzo sogna di vivere nell'agiatezza. Un giorno la fortuna bussa alla porta del piccolo Vincenzo mentre è intento, scalzo e con poco cibo, a governare i maiali. Un ricco avvocato nota la sua intelligenza e gli paga gli studi perché diventi prete. Vincenzo corona il suo sogno, il suo tenore di vita migliora e desidera seguire la carriera ecclesiastica. Nel 1600 diventa sacerdote. Tuttavia un giorno qualcosa accade dentro il suo cuore: sconvolto dalle guerre, dalle carestie e, soprattutto, dalle sofferenze patite dalla povera gente, Vincenzo non pensa più a se stesso. Si dedica anima e corpo a diseredati, vecchi, ammalati, affamati, ex carcerati; anche ai pazzi che all'epoca venivano messi alle catene: nel loro volto vede Gesù. Troppe partorienti e troppi neonati muoiono per la mancanza di igiene e cibo. I bambini chiedono l'elemosina, vengono abbandonati,

venduti, sfruttati. I ricchi marchesi Gondi lo aiutano. Vincenzo ha contatti pure con importanti personaggi come i ministri Richelieu e Mazzarino ai quali chiede di porre fine alle battaglie interminabili del Seicento. Il prete, grazie alla "Divina Provvidenza", moltiplica le sue attività di carità. Nel 1625 organizza gruppi di laici per servire i poveri, dando vita alla Congregazione della Missione (lazzaristi) e nel 1633 fonda le Figlie della Carità con Luisa de Marillac (futura santa), per dare dignità alla donna relegata dentro le mura domestiche e per offrire assistenza a domicilio presso le famiglie più povere. Nel 1634 istituisce l'Hotel Dieu (un ospedale), per assicurare assistenza agli orfani e agli ex carcerati. Vincenzo de' Paoli viene, poi, nominato "Ministro della Carità" della Francia e si impegna per aiutare i poveri di tutta la nazione. Le sue confraternite o "Conferenze" come vengono chiamate, si diffondono in ogni Paese del mondo, anche in Italia. Ancora oggi, in ogni nostra città, esiste una sede della "San Vincenzo" che dona ai poveri pacchi di cibo e vestiti. Vincenzo si spegne all'età di 80 anni a Parigi il 27 settembre 1660. Protegge carcerati, diseredati, orfani, Enti di carità.

Autore: Mariella Lentini

Fonte:

Mariella Lentini, Santi compagni guida per tutti i giorni

Aggiunto/modificato il 2023-09-12

_--

Usano infatti il termine "quei poveretti", che sono orfani, carcerati, indigenti...e chi più ne ha più ne metta. Tutti siamo un po' poveretti...nei momenti di sofferenza, anche se spesso è la vita che è fatta così, fa parte del cammino: salite e discese. Ma a tutti noi fa bene essere consolati, rincuorati, anche se in vetta dobbiamo arrivare con le nostre gambe. Magari in silenziosa compagnia, il nostro Calvario, la nostra croce. .
2023-09-27 09:46:54
amore mio
Santo, sei tanto buono e generoso, capisco ora cosa vuol dire che sei patrono dei poveri e dei sofferenti...tutti noi, Santo che il mondo ama.
2023-09-27 14:04:07
fan culo anche i frati
anche questi nemmeno una risposta...fan culo, e il Santo mi dà ragione
2023-09-27 14:14:10
Matteo 6

Conferenza Episcopale Italiana Fare l'elemosina in segreto

6 Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. 2 Quando dunque fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini. In verità vi dico: hanno gia ricevuto la loro ricompensa. 3 Quando invece tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa

la tua destra, 4 perché la tua elemosina resti segreta; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Pregare in segreto

5 Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno gia ricevuto la loro ricompensa. 6 Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

La vera preghiera. Il Pater

7 Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. 8 Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. 9 Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; 10 venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. 11 Dacci oggi il nostro pane quotidiano, 12 e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, 13 e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. 14 Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; 15 ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

Digiunare in segreto

16 E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno gia ricevuto la loro ricompensa.

17 Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, 18 perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Il vero tesoro

19 Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; 20 accumulatevi invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. 21 Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore.

L'occhio lucerna del corpo

22 La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce; 23 ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!

Dio e il denaro

24 Nessuno può servire a due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro, o preferirà l'uno e disprezzerà l'altro: non potete servire a Dio e a mammona.

Abbandonarsi alla Provvidenza

25 Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? 26 Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? 27 E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? 28 E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. 29 Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. 30 Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? 31 Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? 32 Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. 33 Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. 34 Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà gia le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

Conferenza Episcopale Italiana (CEI) by Public Domain

2023-09-27 15:47:00

Caro Sant'Antonio, ho appena dato un occhio ad un paio di libri sugli ordini religiosi: si sviluppano attorno ad un leader, hanno le loro peculiarità, ed esiste anche un interscambio del "meglio" tra loro. Lo Spirito Santo fece fare ad S. Ignazio un percorso, che quindi fa fare similmente, anche se non codificato un po' ovunque, con le sue caratteristiche. Scusami coi tuoi frati se al giovane fra Nico ho messo pressione, ma per amor tuo, che non avevi queste possibilità di essere scientifico con l'aglità che i potenti mezzi del giorno d'oggi permettono, e studiasti Aristotele e non ricordo chi, quindi scienza, metodo scientifico, a me piange il cuore che venga prediletta carta e penna. Dipende. La lentezza ha un suo valore. Ma io prego i tuoi frati di allestire almeno una postazione per "i ragazzi" ed una per gli adulti, anche, come ho indicato a fra Nico. Per queste cose il computer non deve essere superpotente, ma robusto ed il sistema che ho indicato, dopo anni di studio scientifico è il migliore. Io veramente prego Nico di superare le sue barriere, deve esserci la possibilità, non dico debba essere la pratica quotidiana. Io non sono una guida ordinata, sono una studiosa di mestiere battezzata, quindi consacrata pure io. Tu sai quanto Santa Madre Chiesa mi stia a cuore, ed i miei fratelli, le nuove vocazioni...i tuoi frati, che quotidianamente con la loro parola mi aiutano a superare i momenti difficili e ad avvicinarmi a Cristo Trinità, ai Santi ed al popolo di Dio, ai miei fratelli e sorelle. Dico solo che sono dispiaciuta che Nico non mi abbia dato un riscontro, perchè ho cercato di passargli competenza e cuore per quelle che sono le mie possibilità/talenti/missione al mondo. Io gli ho passato una riflessione informatica, mica gli ho imposto di fare una predica, è stata una riflessione mia, su ispirazione delle parole dei tuoi frati stamattina (che queste cose le hanno dette con altre parole). E' che l'immaginario collettivo non è fantasia, è psicologia, e da il senso inconscio ed immaginifico della parola che viene utilizzata. Se questo è arcinoto, perdonatemi, sennò accettatelo di buon grado, io non voglio recare offesa, nè vantarmi. Dono col cuore e con la testa. Cammino con voi, per quanto posso. Io scrivo, voi predicate, e alla messa delle 18 non manco mai di complimentarmi per il lavoro della giornata. Qui c'è la tua tradizione Sant'Antonio, che ha 800 anni. Mi viene quasi da piangere dal bene che ti voglio. L'essere umano è sempre quello, c'è più cultura e più benessere, ma aumentano anche le esigenze di comprensione ad un livello più odierno o le persone son perse. La sento anche una

causa per cui mi prodigo, sottolineo, coi miei talenti insufficienti, per questo condivido. Così siamo stati creati e così ci vogliamo bene, se vogliamo progredire verso il regno, salvare anime, inclusa la nostra. Con stima ed affetto, ta ba. PS: i tuoi Sermoni li ho trovati stupendi, li ho affrontati prima delle Sacre scritture, e seguendo i tuoi frati capisco sempre di più, nonostante mi fossi fatta seguire da fra Michele e Don Gaetano. Sono ancora attuali, ma io quando parlavi dello zaffiro, ed io avevo un libro che spiegava il suo colore come transizione di fase tra anatasio e rutilo, e tu probabilmente ti riferivi all'anatasio, quello più variegato e bello, ti regalai il libro che avevo dove avevo potuto studiare questo, per darti "la perla" della mia biblioteca. Noi in 800 anni di cammino dobbiamo portare frutto, perchè Dio Padre gradisce le primizie di Abele, non gli scarti di agricoltura di Caino, mi ha insegnato fra Michele, ma è misericordioso, e protesse anche Caino. Vorrei tanto un sorriso del cuore.

2023-09-27 16:27:18

cherchez d'abord le rouayume de Dieu et sa justice

et toutes choses vous seront données en plus

Allélu Alléluja

2023-09-27 17:08:58

rosario in latino

pater noster qui es in caelis sanctificetur nomen tuum adveniant regnum tuum fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra panem nostrum cotidianum da nobis hodie et dimitte nobis debita nostra sicut et nos dimittimus debitoribus nostri et ne nos inducat in tentationem sed libera nos a malo

Ave Maria gratia plena Dominus tecum benedicta tu in muliieribus et benedictus fructus ventris tui Iesus Sancta Maria, mater Dei ora pro nobis peccatoribus nunc et in hore mortis nostrae

gloria Patri et Filius et Spiritui Sancto sicut erat in principio et nunc et semper et in saecula saeculorum amen

2023-09-27 18:53:31

Caro Santo, cari frati e collaboratrice, ho gradito molto la velocità di lettura e l'espressività del libro di Esdra, che non avevo assaporato stamattina presto. Buona omelia anche coi riferimenti a San Francesco, almeno per me. Poi il sacerdote ha parlato alle persone sulle persone, il che coinvolge. Scusatemi se sono una "croce", lo faccio per quello che credo come bene. Pace e bene, vostra ba. PS: di San Francesco dè Paoli si capisce solo che come tutti quanti si occupava dei poveri, tanto per cambiare...non si è recepito nulla come "ascoltatori". Stamattina i frati era riusciti brevemente a dare l'idea del suo carisma. Vi abbraccio, non voletemene, tra un po' inizio a lavorare se Dio vuole...ma penso che tempo per seguire la messa lo troverò.

2023-09-27 19:36:33

Caro Santo, parliamo un po', perchè sono un po' tesa, anche i tuoi lo erano, io assorbo tutto, forse ho fatto senza volerlo "una ramanzina", e magari fatto una figuraccia perchè loro usano i sistemi informatici che uso io e che ho raccomandato, come fossero figli miei, non solo fratelli. A te lo zaffiro piaceva molto, anche a me, quando è imperfetto ed unico (forma cristallografica instabile, Anatasio). Poi se lo vuoi perfetto nel colore bisogna fare un

trattamento termico, e diventa rutilo...al giorno d'oggi lo fanno sistematicamente per ottenere una forma perfetta ed uniforme del colore, innaturale. A me piace imperfetto ed in equilibrio precario, come piaceva a te. Adesso tu sei in cielo e sai tutte queste cose. Una metafora di noi persone, belle con le nostre imperfezioni. Chissà, magari un giorno verrò a trovarti e chiederò se posso consultare quel libro, perchè contiene i segreti dei professionisti del settore, e te lo regalai così di fretta che non mi presi autore e titolo...lo comperai ad "oro macchine" la fiera orafa di Vicenza, riuscendo ad infilarmici dentro grazie a delle amicizie. Comunque se non sono già attrezzati informaticamente i tuoi io spero lo facciano perchè a me dispiace avere qualcosa di interessante e loro no. Il frate "canterino" della domenica alle 11 mi pareva un po' triste, lui che è sempre gioioso, forse ho mandato libri tristi...ma purtroppo è la vita, che dobbiamo cercare di "curare", tutti assieme. E se ne conclude sempre che il passo di guarigione delle ferite è il perdono.

2023-09-27 20:46:03

Amore mio, forse è l'ora di smettere di scrivere il diario personale ai frati, tu leggi il mio cuore, i miei pensieri ed ora sul tuo sito solo preghiere e ringraziamenti serali.

Tu senti la mia angoscia. sai cosa voglio fare? Leggere la liturgia di domani...per trovare consolazione. Infatti mi sono un po' consolata, io per la tua casa mi impegno, da molti anni, col cuore e con la testa, almeno credo io.

Amore mio, chiudo tutto e parliamo un po', visto che ci sei, ta ba

SEPTEMBER 28, THURSDAY

2023-09-28 04:02:44

Caro Sant'Antonio, io immagino che la vita dei frati cominci la mattina presto-ed è così, alle 6.55 ci sono le lodi, poi la messa, poi chi va a confessare, chi a studiare poi ci saranno anche altre attività, comunque giornata intensa. Mi immagino che si riuniscano la mattina in sala capitolo prima di tutto a fare il "briefing", il punto della situazione. Chissà, può darsi. Ah si, poi in refettorio discutono pure. Io per via di questo gesso sono da un mese a letto, e da un anno a mobilità limitata, ed ho dovuto ridurre se non abolire il lavoro all'università, perchè non ce la facevo. Così vivo di studio, meditazione "e Sant'Antonio". Santo non sono pazza, conduco solo una vita in una dimensione fuori dal comune, per forza di cose. Ma domani ho RX e visite e se tibia e perone si sono riattaccati, potrò cominciare a camminare. Così i tuoi frati si guadagnano la palma del martirio per colpa mia. Mi vengoni in mente casi di ammalati che scrivevano avevano molto contatti e riuscivano a vivere pure loro. La mia è una sciocchezza, e guardando il lato positivo mi permette di fare un vita ritirata e di riflessione. Anche se quella "normale", non è diversissima, ma decisamente più comoda che vivere su un letto. Gli ammalati che lo devono fare, magari con patologie ben più gravi delle mie, poveretti soffrono pure, e non resta loro che la forza del pensiero, e magari la speranza di una visita. Ricodo io quando facevo un mese di ospedale all'anno, perchè le terapie erano inadeguate e non riuscivano a bloccare le sofferenze dell'anima: aspattavo solo che arrivasse mamma e mi portasse a prendere un filo d'aria, ed un caffè, poi Diego la sera per lo stesso rituale...c'era anche il tabacco, che consolava me dai 16 anni e dal quale non riuscivo a distaccarmi...almeno una volta tutti i disperati, magari a chiedere l'elemosina per mangiare, ma con la loro bella dipendenza dal fumo. L'anno scorso mi hai chiesto di smettere-cosa che avrei sempre desiderato ma che non mi era mai riuscita-e quando ho tolto il primo gesso dopo il primo intervento, ti ho accontentato. Si è più sensibili "al

mondo", meno distratti, anche se non ho ancora finito di masticare gomme medicate. Forse è anche questa "maledizione" che mi rende più comunicativa. La terapia medica è buona, dopo tentativi cominciati nel 2011 e scuole di pensiero che rasentano la criminalità, secondo me. Feci dire due messe al proposito alla chiesa di Santa Rita a Treviso per le persone come me. Devo dire che si è tutto molto più umanizzato, e mi è capitato pure uno psichiatra credente, dall'anno scorso, quasi miracolosamente, associato ad uno psicoterapeuta cognitivo-comportamentale agnostico. 4 mesi fa ho fatto poco più di un mese di ospedale, in due rate, per riassestare la terapia. La mia malattia ha le sue peculiarità, si chiama disturbo bipolare, o disturbo bipolare, come nell'elettricità le onde sono un po' troppo ampie rispetto alla normalità, non lo considero un disturbo cognitivo, è una ipersensibilità agli stimoli, e guardando San Francesco, anche lui era così. Quante volte mi controllavano e mi bloccavano il conto in banca perchè volevo aiutare tutti i miei "compagni di sventura"! Poi studiando ho capito che la carità cristiana non erano solo elargizioni in denaro, e che con queste non avrei potuto risolvere i problemi del mondo. E sono solo una salariata, cui è capitato pure di "domandare l'elemosina" o qualche prestito per sopravvivere, poi. I soldi non risolvono che il problema della sopravvivenza e del benessere, ma non i malesseri dell'essere umano, qui ci vuole Dio e la sua Parola. Comunque tornando all'ospedale adesso non ci sono più i momenti di aria, le terapie non sono più invasive da rimbecillire le persone, e tutto il giorno si è occupati con 3 psicologi fin dal risveglio e si fanni i gruppi di discussione e di confronto. Un paradiso. Un tempo quel reparto psichiatrico sembrava un lager. Avrei preferito la galera. Sì, perchè la "terapia della parola" è indispensabile alla guarigione. I farmaci fanno fino a là, il dolore è più forte di loro. Unitamente alla terapia della "Parola di Dio". Ho passato una notte con una ragazza che pareva indemoniata lo scorso ricovero: mugulava che pareva un animale in furia, e le uscivano pure rivoli di sangue dal naso, era impressionante. La legavano. Io in refettorio mettevo sempre la messa del Santo, la tua, e mettevamo pure lei davanti alla TV: un giorno una compagna di ricovero osservò che questa donna "sembrava avesse visto qualcosa", e non ebbe più nè aggressività nè sangue dal naso, sebbene una infermiera mi dicesse che secondo lei non era "indemoniata". Forse non indemoniata ma con i suoi "demòni interiori", non tanto possessione diabolica. Una signora che lavorava alle pulizie mi regalò il suo bracialettino di Santa Rita, tanto sarebbe andata a Cascia questa estate: le ho commissionato anche due messe, una di ringraziamento ed una ad intenzioni aperte. Sì, perchè per me il promo comandamento si allena con l'esercizio spirituale della tredicina tradizionale-ama il tuo Dio, ed il secondo- ama il prossimo, con il Rosario di Santa Rita. Io soffro pure un po' di insonnia, cioè dormo sodo e molto presto, ma poi mi sveglio al solito e non riesco più a dormire. Ma l'atra sera ho provato un campione omaggio di ZZZQuil mango e banana, un integratore con melatonina (regolatore del ciclo del sonno), camomilla...e devo dire che me lo sono ordinato nella parafarmacia in rete. Ah, lo psicoterapeuta agnostico ha organizzato al centro di salute mentale un gruppo di confrontto tra pazienti suoi, che è stato molto utile perchè abbiamo condiviso le nostre strorie e le nostre soluzioni. Sai Santo, ho ragalato al mio psichiatra un libriccino di Padre Amorth e gli ho letto la preghiera per la guarigione ? psicologica?, beh, gliela ho letta e lui si è dovuto asciugare una lacrima dietro gli occhiali....Io sono sicura che quel libriccino "liberaci dal male", te l'ho regalato e c'è nella tua biblioteca. C'è anche la preghiera per la guarigione fisica, molto profonda.

2023-09-28 09:40:56

caro amore mio

Caro Sant'Antonio, mi sono trattenuta dal fare copia incolla del mio diario di veglia notturna, non significativo , secondo me, almeno in questa fase. Se dovesse interessare, nessuno lo porta via e all'occorrenza lo posso dare, non è giusto tediare ogni giorno dei "padri spirituali". Tanto se tu vuoi trasmettere un messaggio essenziale lo fai lo stesso, sono sicura, come fai con me. Io ho scritto per due ore almeno, e sono veloce di pensiero ed azione, quando sono riposata, il che significa che per leggere ci vuole almeno un'ora e anche se avevamo concordato che avrei scritto qui il diario spirituale, ti ho chiesto di poterne fare a meno, per non distrarre i tuoi. Lo scriverò sulle preghiere se ci sono "fasi particolarmente delicate" e concise. Solo una cosa: è verissimo, la parola di Dio è la stessa da 2000 anni, ma capirla "a puntino" non è facile, per me men che meno, nonostante tanta applicazione e studio. Io ho bisogno di te e dei tuoi, ogni giorno "scopro e riscopro", e vi ringrazio di cuore. Per la vita dell'uomo è "terapia della Parola", indispensabile in ogni situazione di disagio e di gioia. Quando le trovo, trascriverò due preghiere di Padre Amorth, due perle, che a me fecero tanto bene, quando ti dicevo: "non so pregare", e ti dissi: "Sant'Antonio! Cosa mi hai messo tra le mani!", con commozione e gratitudine, questo sì lo farò. Ta Ba

2023-09-28 09:58:25

https://it.wikipedia.org/wiki/Liturgia_delle_ore

2023-09-28 10:12:40

Caro Sant'Antonio, quel libro sparisce sempre, te ne arriva uno domani. ta ba. Semi dite a che ora dite quelle bellissime preghiere, mi prendo una pausa e vi seguo.Ba

2023-09-28 14:18:30

Padre Amorth: "questo. Il momento della morte è così importante che io sono convinto che il Signore chiama ognuno di noi nel momento migliore."

Amico, Beppe. A colloquio con Padre Gabriele Amorth - L'opera di Satana, la sua azione ordinaria e straordinaria.: La morte, il giudizio, l'inferno, il purgatorio e ... (Collana Spiritualità) (Italian Edition) . Libera nos a malo. Edizione del Kindle. "

2023-09-28 17:06:55

amore mio sono un po' sfibrata

sono stanca, non vedo l'ora mi arrivino le pastigliette gommose per regolare il sonno. Con il campione omaggio mi sono trovata molto bene, e sono cose naturali, contrariamente all'ansiolitico. Era poi buonissima!! Mango e banana. Non vedo l'ora di mangiarmela questa caramella medicata.

Ti amo tanto, ma lo sai. Ma è bello dirselo. Con te la vita è un sogno. Il più bel sogno della mia vita, tu, vita mia. Il mio intimo segreto, sei tu.

Sono le 16.54, cioè tra poco più di un'ora ci sarà la messa dal Santo in TV, che non vedo l'ora di seguire. Spero di vedere i frati con l'anima in pace, e di assorbire questo sentimento, di condividerlo. Benedirò il mio pezzatto di pane, se Dio vuole ci sarà Gesù, sennò comunque è un pezzo di pane, la cosa più buona che ci sia.

Purtroppo domattina non riuscirò a seguire le lodi e mi piange il cuore, alle 7.15 verranno a prendermi i soccorritori per andare ai RX e visita ortopedica. Se Dio vuole l'osso avrà

calcificato a sufficienza e potrò camminare. Verrò da te al capitello della polizia stradale, coi fiori di seta. Accetto quel che sarà, comunque dovrà finire, non è grave.

Amore, forse è meglio se riposiamo un'oretta, t'aime

2023-09-28 18:57:45

Caro Santo, cari frati, se non vi scrivo 2 righe mi sento in colpa, così faccio sempre la "recensione della messa". Ecco qui: sentita, espressiva , comunicativa e bella molto anche l'omelia con l'etimologia di misericordia, fa veramente capire il senso profondo della parola italiana bello il ragazzo che si sente amato per come guardato dalla sua ragazza (il mio ex non mi guardava mai negli occhi). Brutto Francesco? Io sono abituata al film di Zeffirelli...ma la bellezza la fa l'anima, e questo orienta la scelta di un regista probabilmente. Pensiero: se io confessassi e fossi un frate consiglierei un minimo di riparazione al penitente, laddove possibile, perchè quando la feci io mi sentii molto sollevata e felice. Progredii sul cammino. Non mi aveva chiesto nulla il confessore, se non un atto di dolore e un'Ave. Buona cena, con stima e affetto, Barbara (quella antipatica!)

SEPTEMBER 29, FRIDAY

2023-09-29 01:06:30

Caro Sant'Antonio, sono insonne ed ho guardato i Santi e le scritture di oggi-è l'una di notte. Santi MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE Arcangeli - Festa Il Martirologio commemora insieme i santi arcangeli Michele, Gabriele e Raffaele. La Bibbia li ricorda con specifiche missioni: Michele avversario di Satana, Gabriele annunciatore e Raffaele soccorritore. Il passo dell'Apocalisse di oggi: (Ap 12, 7-12°: Michele e i suoi angeli combattevano contro il drago)

Dal libro dell’Apocalisse di san Giovanni apostolo

Scoppiò una guerra nel cielo: Michele e i suoi angeli combattevano contro il drago. Il drago combatteva insieme ai suoi angeli, ma non prevalse e non vi fu più posto per loro in cielo. E il grande drago, il serpente antico, colui che è chiamato diavolo e il Satana, e che seduce tutta la terra abitata, fu precipitato sulla terra e con lui anche i suoi angeli. Allora udii una voce potente nel cielo che diceva: «Ora si è compiuta la salvezza, la forza e il regno del nostro Dio e la potenza del suo Cristo, perché è stato precipitato l’accusatore dei nostri fratelli, colui che li accusava davanti al nostro Dio giorno e notte. Ma essi lo hanno vinto grazie al sangue dell’Agnello e alla parola della loro testimonianza, e non hanno amato la loro vita, fino alla morte. Esultate, dunque, o cieli e voi che abitate in essi». Secondo me dovremmo esserci, cioè sono i tempi. La mia preghiera è di ispirarci ad interpretare bene questo passo, grazie, ta ba

2023-09-29 06:26:34

Sai Santo, sono andata a vedere anche un po' più avanti ed un po' più indietro ma le cose le capisco fino a là, nell'Apocalisse, che è un libro profetico. Mi pare che coloro che hanno disprezzato la vita, secondo la parola di Gesù siano i giusti, i martiri e Santi. Io però penso che anche gli angeli precipitati sulla terra facciano parte del progetto di salvezza di Dio, di Cristo. Dio ama tutte le sue creature e tutte hanno avuto una loro funzione, anche il "grande tentatore". Nella mia immaginazione la "bestia è il male" che sarà sempre presente assieme al bene nel cuore dell'uomo, dalla prima mela. Quella Bestia non si può uccidere, e dovrà esserci un equilibrio tra bene e male, dovrà restare la conoscenza del male per fuggirlo. (Paolo VI). Io ho pietà di tutti, anche del "grande tentatore", che vedo come un allenatore

ed un correttore assieme a Dio, delle creature. Anche il "grande tentatore" fa ciò che Dio gli permette di fare". Nella mia immaginazione ha perseguitato anche i Santi, alla ricerca della loro pietà. Cristo lo ha tentato nel Deserto pel allenarlo alla prova finale. Ma questa è la mia immaginazione, sulla base delle mie letture, con la chiave di lettura dell'Amore. La possessione anche questa Dio la permette, come estremo rimedio per riportare l'uomo a Dio. Un progetto di salvezza Dio lo deve avere per tutte le sue creature. Altrimenti Dio non sarebbe infinita bontà e misericordia e la soppressione non fa parte dell'Amore, perchè Dio è Amore. Non credo sia eresia. E non penso nemmeno sia una chiave di lettura tanto sbagliata.Correggi tu se sbaglio, affido a te questa mia riflessione. Ta ba PS: il numero della bestia è 666, ricorre nella bibbia a proposito dei talenti d'oro in Salomone, nei figli Aoikaim (?), sinomino forse di idolatria? Cerchino seicentosessantasei su la bibbia.edu e i risultati vengono fuori in un attimo. Io ho cercato sulla Cei 2008 kindle. il tentatore non è un anticristo, antichìristo credo sia un modo di designare i falsi profeti.

2023-09-29 15:01:56

Caro Santo, come promesso sono qui. Le visite e RX sono andati bene, ma il Padre mi chiede ancora pazienza, e cercherò di avere pace intrepida-come chi invoca Santa Rita...devo cominciare con le stampelle un po' alla volta con i carichi e la prognosi è di un mese, quindi si prevede un terzo intervento chirurgico per la rimozione dei due bulloni ossei che di sicuro si spezzeranno. Io che pensavo di "volare al tuo capitello...magari domani", comunque se questo è il periodo cercherò di viverlo proficuamente e con pazienza. Il peggio è passato. ta ba. PS: 4983 13,18 seicentosessantasei: è, probabilmente, la somma del valore numerico delle singole lettere ebraiche corrispondenti al nome di Nerone Cesare, il primo persecutore dei cristiani e figura dell’anticristo per la sua crudeltà e ipocrisia.

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.2862). Edimedia. Edizione del Kindle.

2023-09-29 16:34:16

Caro Sant'Antonio, il soccorritore che mi ha portatoall'ospedate stamattina mi ha chiesto di dirgli una preghiera...per cosa gli ho chiesto io? "Fai tu", mi ha detto...io cosa potrei augurare? Una vita piena, comunque io dico a te "fai tu" che sai...ta ba

2023-09-29 16:55:08

Mon ange, sono un po' frastornata nei piccoli cambiamenti nello stile di vita. Mi gira un po' la testa...Dovrò fare poco per volta...ho tanti pensieri che si accavallano che non riesco a scrivere, aspetto la Santa messa delle 18. Non riesco ad ascoltare musica, provo un po' a leggere. Tu sei in me e vedi e sai tutto, fatti sentire ogni tanto se ti va... Non ho la forza di fare la doccia oggi...appena mi sono rafforzata la faccio. Mamma sapeva che sarebbe andata così. Ti bacio e ti abbraccio, cuore mio, anima mia, vita mia, ta ba

SEPTEMBER 30, SATURDAY

2023-09-30 01:47:18

"buongiorno" Santo...sempre l'attacco di insonnia...che dire, ho visto che oggi è San Girolamo, a cui dobbiamo la vulgata latina della Bibbia, che io credevo fosse la bibbia in dialetto latino, ma spenso sia quella in latino, semplicemente, che usavi tu...un abbraccio, ta ba PS: quel signore al pronto soccorso un anno fa circa mi disse che per vedere come stanno veramente le cose bisogna vedere la bibbia latina, perchè è in una lingua morta, che cioè non è parlata e non subisce mutamenti. Io però non sono così preparata...però proverò

a vedere qualcosa qua e là, è stato bello andare al pronto soccorso alle 6 di mattina solo per aver incontrato lui, io sono convinta fosse Dio sotto mentite spoglie...

2023-09-30 02:36:00

Caro Sant'Antonio, quel signore al pronto soccorso mi diceva che esce una bibbia all'anno per il linguaggio cambia...su la bibbia.edu ho scoperto che c'è la possibilità di confrontare i testi: ho preso la CEI2008 (che è la più recente approvata su questo sito) e d ho preso il brano dell'apocalisse di ieri, ho messo "confronta testi" con la nova vulgata, ed ho avuto i due testi affiancati: sono esultata di gioia: siamo veramente fortunati al giorno d'oggi. Volevo controllare "amarono la vita" perchè io inconsciamente ieri assimilai "disprezzarono la vita"..."non dilexerunt" . Ho trovato un dizionario latino online che mi sembra buono, si chiama Olivetti (dizionario-latino.com), mi manda al verbo diligo, e all'aggettivo diligibilis, che significa secondo me in questo frangente tra le possibilità, avere stima, stimabile. Secondo me, perchè la CEI2008 sia veramente tradotta bene, "non amarono" non è buono, perchè la vita è un dono, per cui si deve amarla. Stimarla poco da sacrificarla è umiltà, e secondo me questo è giusto. Ci sono riuscita col latino del liceo di 30 anni fa e più che ho studiato, a letto e senza libri. Ho trovato un etimologico online l'altro giorno che il sacerdote ha analizzato "misericordia": su wikipedia non era così buona, proporrò una correzione, ma su quell'etimologico sì. Si chiama etimo.it, per condividere. A me dilexerunt mi verrebbe da tradurre predilessero, ma non è ufficiale. ta ba PS: adesso dormo contenta che ho imparato qualcosa di nuovo e l'ho condiviso. Ci sono anche le bibbie in greco, ma l'italiano deriva dal latino e di greco c'è qualcosa, in più io non sono una professionista, anche se sono appassionata di linguaggio.

2023-09-30 02:40:55

Santo dimenticavo, c'è anche la bibbia in ebraico, per chi lo sa, io no. ta ba

2023-09-30 03:03:44

Santo, ho trovato anche un sito con la bibbia in molte lingue, biblegateway.com, adesso dormo, ta ba Santo, ho trovato anche un sito con la bibbia in molte lingue, biblegatewy.com, adesso dormo, ta ba...anche la bibbia.net con tutte le edizioni italiane extra cei

2023-09-30 09:17:25

Caro Sant'Antonio, la vita è proprio un miracolo...ta ba

2023-09-30 09:47:31

Caro Sant'Antonio, sto leggendo un libro che credo sia un romanzo sugli angeli, ispirato agli scritti di Enoch. Assistimi perchè leggere romanzi di questo genere mi spaventa. Aiutami a mantenermi salda e a non confondere realtà/verità e fantasia. Non sono rilassata come leggessi un romanzo d'amore, ma l'ho comprato perchè non sapevo fosse un romanzo. Ho paura a leggere, stammi vicino, ma devo trovare il coraggio di arrivare alla fine con senso critico...sono all'erta ad ogni riga...mamma mia! Che tensione! Che paura! Ma se l'ho comprato è una prova da superare, tienimi forte per mano, ta ba

2023-09-30 09:51:57

Alla fine della "prova" ti dirò le mie impressioni, caro Santo, t'aime, ta ba

2023-09-30 09:54:43

Cosa sta succedendo lì da te che ci sono tutte le panche ruotate di 90gradi e ti danno le spalle? ta ba PS: mi dai l'audio?

2023-09-30 10:37:37

Sant'Antonio, aiutami!! Ho parenti che da un'ora e mezza parlano di cose inutili, completamente inutili, a me sembra di impazzire, è raccontare a raffica cose che non c'entrano niente tanto per passare il tempo...mi viene da piangere!! Questo non è dialogare! Andrei in una caverna pur di non sopportare questo supplizio, sigh! ta ba

2023-09-30 11:41:03

Santo non riesco a sopportare un romanzo su una cosa tanto delicata...non lo posso accettare, su queste cose non si deve scherzare. Puoi scrivere una cosa del genere in prima persona: "ho fantasticato e cercato di immaginare cosa volesse dire essere un angelo...cosa si provasse..."Allora si lo trovo lecito ma costruire una storia come se fosse verità non lo trovo giusto. Prima considerazione, ta ba

2023-09-30 11:41:19

Caro Sant'Antonio, se questo è il 3° libro di Enoch romanzato leggerò il terzo libro originale, non ce la faccio a leggere un romanzo, ta ba

2023-09-30 13:06:36

Caro Sant'Antonio, ho trovato i testi originali...tradotti ovviamente, gratuiti online. Ho scelto quello che mi pareva il migliore. Intanto ho scoperto che questo tale Enoch sarebbe il bisnonno di Noè...è difficilissimo leggere queste cose, ma sto provando ad iniziare da questo libro terzo, che dovrebbe parlare del paradiso...almeno è un testo originale....ti tengo aggiornato. E' un apocrifo, che dal latino significherebbe segreto o occulto (cioè nascosto)...io non lo so...ma provo a leggere, per non saper né leggere né scrivere, mi sento la coscienza più a posto che a leggere un romanzo su queste cose. Sono molto antiche, di certo, ma saltano fuori nomi tipo Melchisedech, che ho sentito nominare nella Bibbia, o forse nel Vangelo, perchè Gesù sarebbe sommo sacerdote dell'ordine di Melchisedek, se la memoria non mi inganna, quindi forse non tutto è da buttare, come sempre stai con me, leggiamo assieme, un bisou, ta ba

2023-09-30 15:03:44

3° libro di Enoch

Metatron è un angelo superluminoso, detto Yavè minore, insignito di moltissimi doni da Dio, per non essere ingenuo e svolgere la sua funzione. Il nome è ebraico, e da wikipedia sarebbe l'angelo mediatore tra il bene ed il male, e Nel dipinto di Rembrandt l'angelo mandato da Dio impedisce ad Abramo di sacrificare il figlio Isacco.

Da queste caratteristiche mi viene da pensare che sia quello che noi chiamiamo Lucifero.

Lo chiamano principe della presenza. Si parla anche di un principe del Mondo, che credo sia Gesù

si dice che Enoch sia Metatron, ma la genesi è precendente al periodo prediluviano, e si hanno frammenti malconci. Non puoi fare affidamento siu un frammento quando l'intero dice un'altra cosa.

Satana deriva dall'ebraico e significa accusatore e come avversario di Dio è una interpretazione ebraica, quindi anche l'interpretazione di "angelo caduto". Satana in sumero significa giardiniere.

Angeli caduti ed i loro nomi si trovano in copie greche di testi originali in lingua semitica con gravi problemi di traduzione/interpretazione.

Satana sà-ta-na (ebraico: שָׂטָן, Satàn, traslitterazione del masoretico Śāṭān; greco alessandrino: Σατανᾶς, Satanâs; latino: Satanas;1 aramaico: צטנא, Ṣaṭana; arabo: شيطان, Šayṭān) è un termine che identifica uno o più esseri astratti, dalla natura maligna,2 o divinità minori in molte religioni del Medio Oriente e Vicino Oriente antico. Ha le sue origini nel monoteismo ebraico3 e contiene antiche influenze delle religioni caldee, soprattutto dello zoroastrismo3.

Nelle religioni abramitiche derivate da quella ebraica, questa figura diventa l'incarnazione e/o agente del male, in contrapposizione a Dio, considerato principio del bene. (Ma Dio non è uno sprovveduto di sicuro, aggiungo io)

Nei racconti evangelici gli vengono attribuiti da Gesù di Nazareth vari nominativi, tra cui Principe delle Tenebre e Principe di questo Mondo4., ma secondo me, si intende principe della Mondanità, dei valori mondani, principe delle tenebre solo perchè le tenebre fanno paura, e di un simile angelo "tentatore" bisogna aver paura...

sorgente wikipedia

Il termine Lucifero il cui significato letterale è Portatore di luce, è un termine con il quale ci si può riferire a differenti entità mitologiche (la divinità romana "Lucifer", la corrispondente divinità greca Eosforo e per molti filoni del cristianesimo, a Satana) o anche al pianeta Venere il quale è associato alle citate divinità greco-romane.

Il termine luciferismo indica invece l'adorazione e la devozione a tale entità. Secondo i principali filoni teologici del cristianesimo, questo essere sarebbe perfettamente assimilabile alla figura di Satana, mentre secondo altri movimenti e dottrine esegetiche si tratterebbe di due entità diverse.

sorgente wikipedia

In bibbia CEI 2008, una nota, Lucifero è diventato il diavolo nella tradizione cristina; la Vulgata latina traduce Astro del Mattino.

6Il Signore disse a Satana: «Eccolo nelle tue mani! Soltanto risparmia la sua vita». Giobbe

Satana: 85 corrispondenze

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.1076). Edimedia. Edizione del Kindle.

Santo! Un cartone animato della mia giovinezza cantava: "la verità si nasconde qua e là ma è sotto gli occhi di tutti"

Non so cosa avesse letto l'autore del romanzo dal terzo libro di Enoch, secondo me non lo lesse proprio! A me piace il Lucifero del 3° libro di Enoch, che chiama Metaron,

giustamente il mediatore tra il bene ed il male. Metatron non può essere Enoch perchè se Enoch profetizza doveva rivolgersi a se stesso.

Di questo libro questa è la mia prima indagine a parole chiave, quella che mi è sembrata più importante. Poi ci sono cieli a livelli, 7, gli angeli e Dio hanno 72 nomi come le lingue del mondo...insomma, da impazzire. C'è descritto nel mare delle cose una specie di giudizio, con angeli difensori da una parte accusatori dall'altra...Mi pare chiaro che ci sia Gesù, Mosè...

Adesso nono contenta, rendo e condivido. Ti voglio un bene dell'Anima Sant'Antonio. Grazie. Ta ba
2023-09-30 16:20:08
Caro Sant'Antonio, Enoch dice che Melchisedec nacque miracolosamente da una vergine e fu ordinato sacerdote...non riuscivo a capire chi fosse (66 corrispondenze in libri di Enoch), grazie, ta ba
2023-09-30 17:09:23
Santo, forse io ho finito quello che dovevo fare. Su amor-ho postato il link per il download della raccolta dei libri di Enoch probabilmente la migliore che ci sia, perchè mi erano già capitate in mano sciocchezze. Io adesso sono molto stanca, sembra bella la storia di Melchisedec, ma rilancio la palla, penso di aver fatto un lavoro di esegesi non triviale sotto il tuo manto...non si può dire sotto il tuo mantellino? sorridiamo. Adesso è capitale comune. Ti abbraccio forte e ci vediamo alla messa delle 18, ancilla tua amata ba. Amato mio Tonij
2023-09-30 17:39:42
Caro Santo ho trovato un sito dei vangeli apocrifi.it, li leggerò e commenterò con calma (chiedono di mettere i commenti) , aiutami sempre tu, adesso però riposo un po', e poi guardo la messa in TV, tua ba
2023-09-30 20:10:42
Caro Sant'Antonio, volevo ringraziarti di cuore perchè coi miei occhiali ci vedo meglio e sono riuscita a leggere una grandezza di carattere che avrei faticato un po' ad affrontare oggi. Sono commossa, sei un amore, non so cosa hai fatto, ma ci vedo un po' più grande...non mi sembra sia cambiata la distanza focale...Ti abbraccio forte forte e grazie, tua ba
2023-09-30 20:17:40
Caro Santo, io sono una persona piuttosto silenziosa, anche se estroversa...ma vivendo in casa vedo tante persone che non ascoltano l'altro e parlano come mitraglie di futilità. Non esiste dialogo, interazione reale tra le persone. A me sembra di stare sotto un bombardamento e mi scoppia la testa. Cosa è questa roba? Perchè? Io sinceramente non lo so, Santo chiamiamola preghiera, ta ba
2023-09-30 20:52:16
Caro Santo, anche io sono preceduta da meretrici e pubblicani! Io non capisco, a me va bene lo stesso, aspetto il mio turno!! ho cercato nella nova vulgata: Mat21,31Quis ex duobus fecit voluntatem patris? ”. Dicunt: “ Primus ”. Dicit illis Iesus: “ Amen dico vobis: Publicani et meretrices praecedunt vos in regnum Dei.", Non si dice in verità vi dico, ma "amen, cioè così sia", forse meretrici e pubblicani sono più bravi a cambiare idea dei giusti!! Rido come una matta!! poi segue Mat21,32Venit enim ad vos Ioannes in via iustitiae, et non credidistis ei; publicani autem et meretrices crediderunt ei. Vos autem videntes nec paenitentiam habuistis postea, ut crederetis ei. Forse allora è come dico io. Mt21 è il pezzo

più doloroso di tutta la vita di Gesù, "le palme", dove io immagino si fosse sentito amato, da coloro che poi lo misero in croce. Per me una tale presa in giro è peggiore della passione, che almeno non ha brutte sorprese, è brutta, ma grande è la causa affidatagli dal Padre, ta ba

2023-09-30 21:03:41

Santo, forse chi sa di sentirsi peccatore, riconosce un santo, gli altri no, che si sentono nel giusto, forse qui sta la chiave di Mt 21, 32, ta ba

2023-09-30 21:28:03

Il Vangelo esseno della pace, apocrifo

qui satana ha la colpa del dolore fisico dell'uomo e delle malattie, si parla di regno di satana, di belzebù, io non ci credo a queste cose

OCTOBER 1, SUNDAY

2023-10-01 04:24:50

Caro Santo, cari frati, ieri sera ero talmente stanca che mi sono scordata la puntata della "recensione della messa", che faccio di solito, più per gratitudine perchè siamo tanti a seguire le celebrazioni "da remoto", TV e streaming, ma siamo come fantasmi...Io so che il celebrante giovane e bravo era perplesso tanto quanto me per il vangelo di Mt 12, 19-32 mi pare-la questione è vecchia, nella bibbia CEI1974 invertito primo e secondo fratello senza cambiare nulla, perchè fecero due inversioni, tanta era la perplessità. Al giorno d'oggi come ti avevo fatto sapere, con un po' di conoscenza del latino-scolastico, il confronto con la nova volgata latina è un attimo-come ho postato ieri all'una di notte su Amor-partendo da un pensiero a San Girolamo, che appunto scrisse la vulgata latina-ipotizzo traducendo dal greco. Si usa il confronto tra i testi del sito la bibbia.edu. io non so il greco, ma ci sono anche le bibbie greche etc. Nonostante "imprecisione" nella traduzione contenuta nelle bibbia CEI, dal latino, il giovane celebrante ha dato la precedenza al senso logico piuttosto che a quello letterale, giustamente. Io son sicurissima che tra i frati c'è chi avrà fatto un liceo, scientifico o classico, o tra i diaconi/diacone. In alternativa io mi metto a disposizione cum humilitate. Tipo quella dela cammello che non passa per la cruna dell'ago...camelum è scritto nella volgata ed il dizionario latino declina il lemma ma non lo traduce...κάμηλον nel NTgreco, il dizionario greco online non lo traduce, il greco moderno traduce così cammello in greco. Io però so dalla mia professoressa del liceo che forse è stato un errore di traduzione dal greco, perchè kammelos (ma non come lo scrivo io che non so il greco e i dizionari online non mi traducono) dovrebbe voler dire corda da marinaio, io più di così non so fare, perchè il dizionario di greco antico non ha italiano-->greco antico, ma solo il viceversa, con stima e affetto,vostra ba

2023-10-01 07:19:00

Caro Santo, cari frati, il mio cuore trabocca di gioia per questa messa delle 6.30. Me misera quanto ho brancolato tentando di capire questo Mt 12, 19-! Che meravigliosa omelia del tuo frate "rauco" ho capito!!!...rigrazio con tutto il cuore, vostra ba PS: scusa i soprannomi, ma non conosco i nomi. PS: ma come mai non vi riunite nella affascinante sala capitolo a discutere le omelie? Sono cose talmente complicate. Mi metto anche io nella squadra, che sono importuna perchè vorrei capire..

2023-10-01 07:49:54

Ancora a proposito di prima, Santo, il tuo "fra rauco" ha detto che Gesù si stava interrogando probabilmente i sapienti, dottori della legge, farisei....ipocriti per definizione

secondo Gesù, che era immacolato ma non sprovveduto o ingenuo...risposero bene, ma Gesù sapeva che razzolavano male, per cui gliela diede sui denti...ta ba
2023-10-01 15:47:07
Caro Santo, ho una preghiera segreta...che finisce con un sorriso di gioia e fratellanza che vorrei condividere, già stasera alla novena di San Francesco, se puoi e vuoi, ta ba
2023-10-01 15:52:58
Caro Sant'Antonio, da domani mi rimetto a studiare i libri di Enoch, col tuo santo aiuto, e ti tengo aggiornato, assieme ai tuoi, certamente, sottointeso, oggi mi riposo, ta ba
2023-10-01 15:58:39
Santo, in paradiso, se ci arrivo da te, mi fai ballare la decàdance, con l'abbraccio sul cuore? t'aime, ta ba
2023-10-01 16:36:01
Santo, ho capito, tu non vuoi preghiere segrete...io vorrei tanto vedere i tuoi frati col cuore lieto e pieno di speranza, li ho visti molto contriti stamattina, e sono una persona "che soffre insieme" . Io a loro voglio bene, mi dispiace che non abbiano un profilo sul sito, come i ragazzi di vocazione francescana. Ho tutti i miei nomignoli: fra canterino delle 11, fra rauco, fra artistico, fra priore, fra bianco, fra giovane, fra giovane e rauco di carnagione scura, fra canterino che canta bene laudato si, fra dell'arca-che conosco di persona, ma di loro nulla so...Abbracciali tutti caramente da parte mia, ta ba
2023-10-01 19:10:25
Caro Santo, hai una squadra molto in gamba. Volevo ringraziare te Santo perchè alla messa il clima era più disteso, le mie preghiere sono state ascoltate, grazie ancora Santo. Ringrazio "fra giovane della novena" che sembra un po' dire don Diego de la Vega (Zorro), per la bella omelia da dove imparo sempre (oggi obbedienza e povertà). Certo non mancherò alla sua puntata di domani sulla castità, questo mistero...un abbraccio, ta ba ...santo io non so se sono obbediente...ascolto con le orecchie ed il cuore, con chi però mi impartisce ordini coi quali non concordo non obbedisco, ciè ascolto e non agisco come mi viene chiesto, faccio di testa mia-penso sia giusto...non è facile capire...al caso sbaglio, ma poi imparo...a Dio sì, più che posso...è bello obbedire a qualcuno di cui ci si può fidare, sì.
2023-10-01 20:52:43
Caro Santo, anche io da ragazza avevo poche cose e ci ero attaccatissima, come l'eremita della scodella, ho molto meno attaccamento ora, che non mi manca niente sostanzialmente, certo so che le cose che ho mi servono per vivere e fare il mio dovere, sì, mi ritengo abbastanza in armonia con "la regola", certo che se dovesse mancarmi quello che mi serve sarebbe un po' un problema...forse per i frati il "non possedere" è di proprio ma usare dei beni comuni, non so Santo, ta ba. PS: il considerare tutto un prestito? Gesù dice di non prendersela, che il Padre sa di cosa avete bisogno...che ci pensa lui a vestire i fiori....a maggior ragione noi...che una chiave sia considerare tutto un dono? Non lo so Santo. I francescani di Francesco nel 1200 erano un ordine mendicante...Non so santo che roba sono io...se mi dovesse mancare ciò di cui ho bisogno dovrei riprocurarmelo di nuovo, senza arrabbiarmi troppo. Ma sarebbe comunque un problema...si dice tutto è utile e niente indispensabile, però dipende da cosa devi fare, io non lo so. Ringrazio Dio che non mi manca ciò di cui ho bisogno, mi pare la cosa più sensata che posso dire. Santo, fa che fra giovane della novena non se la prenda io ho riflettuto sul mio caso, non sulla sua omelia. Non sono gelosa delle cose, anche se ne ho cura. Quello che era in più l'ho donato e ho fatto felice più di qualcuno che ne aveva di bisogno, con gioia, ho tenuto ciò che mi serviva

veramente, anche se erano cose a cui ero affezionata, perchè legate alla mia vita passata...scusami Santo questo esame di coscienza...a me quell'eremita fa pena. Forse solo non doveva prendersela e confidare nel buon Dio...se la chiave è l'attaccamento mi vengono in mente certi genitori con i figli...li considerano proprietà...ma Santo vorrei non scrivere questa riflessione, vorrei domandarlo direttamente, al tuo frate, non voglio mettere troppa pressione...nè sembrare aggressiva, ma sono ancora isolata e non ho nessuno con cui confrontarmi se non voi.

2023-10-01 21:01:05

Santo, però con un saio ed i piedi scalzi lodare Dio nei boschi stando e ballando come Francesco era un bell'esercizio spirituale! Lo farei anche io, la danza alla luna...bellissimo, ta ba PS: è che ho avuto altri ordini dall'alto...ma se chiudo gli occhi lo vedo quasi Francesco...e lo sento nel cuore. Magari mi capitasse lo farò

2023-10-01 21:09:13

Santo, tu mi hai intimato di scrivere qui, lo sto facendo, ma non voglio creare asprezze o fraintesi. E' che ho la vaga impressione che assieme stiamo cambiando con le scritture, non so se sia impressione o verità, sicuro è che la comunione è importante...dobbiamo camminare bene, sinceri e veri, t'aime, ta ba-ecco Santo, io avevo scritto camminando e tu hai corretto in cambiando, e di sicuro hai ragione tu, t'aime bis

2023-10-01 21:23:23

Santo domani nell'esodo c'è un angelo...nei libri di Enoch si parla molto di angeli anche custodi. Ma dio disse che l'angelo portava il suo nome...yavè minore forse, sì prometto quei libri li leggo con cura, che ho tempo in abbondanza, non so perchè non furono inclusi nella Bibbia francamente, ci rifletto e studio, poi metto in comunione i risultati. Mi pare che Tommaso d'Aquino si occupò degli angeli, forse proprio da questi libri...ma prima di parlare bisogna studiare con impegno ed umiltà. Ti abbraccio forte forte, ta ba

2023-10-01 21:59:44

Caro Sant'Antonio, ho visto il papa all'angelus su vaticannews non sereno come è lui di solito ed ha chiesto di pregare per lui. Stiamogli vicini, tu con la tua sapiente intercessione aiutalo, io prego per lui, preghiamo assieme. Concedimi una canzone poi dico un rosario meditato, stai con me, ta ba

2023-10-01 22:13:25

Caro Santo, le cose interessanti che meditiamo tutti assieme qui con te devono essere messe in comunione con Papa Francesco, c'è il suo delegato mi raccomando ai tuoi frati il Papa è la nostra massima autorità ed è bravissimo, e trasparente come una goccia d'acqua, sono triste per l'espressione che aveva, è di una bontà infinita, merita tutto il nostro sostegno e l'ha chiesto. ta ba

2023-10-01 23:38:24

Caro Sant'Antonio, ti prego per Papa Francesco che chiede sostegno. Tu sei amico di Gesù, che sa tutto, facci capire in cosa possiamo essergli utili, come possiamo stargli vicino, noi che stiamo costruendo una bella comunità, con tante idee. Abbiamo fatto un "rosario meditato", una meditazione sostanziosa con il rosario stretto tra le mani giunte, detto un'ave Maria alla fine. Fa che non sia irraggiungibile, che abbiamo nel suo delegato un canale di comunicazione...mio papà diceva che 100 preghiere non pagano una lira di debito, cioè che bisogna anche darsi da fare in prima persona. Lui ha un sinodo da fare e tante altre preoccupazioni, ma ha deciso di parlare coi bambini per imparare da loro, un esercizio

spirituale da Sant'Ignazio....ta ba. Il Signore è con te, recita l'ave, che trovi una presenza spirituale che lo possa non far sentire solo mai, come tu non fai mai sentire sola me.

2023-10-01 23:51:37

povero anche deriva da paucus (poco), e parvus (piccolo), grazie Santo! Abbiamo finito l'esercizio spirituale, ta ba

2023-10-01 23:59:58

Santo Perdonami, papà diceva 100 pensieri non pagano una lira di debito, non 100 preghiere...ta ba

OCTOBER 2, MONDAY

2023-10-02 10:35:33

Caro Santo, mamma stamattina mi ha detto che sarebbe la festa dei nonni...io le ho detto no, degli angeli custodi, che è meglio, per l'esperienza che ebbi io con un nonno...che era suo papà, solo che lei riuscì sempre a difendersi, io no, ero sola. Meglio confidare in un angelo custode, decisamente, che i nonni sono esseri umani, con i loro pregi ed i loro difetti da perdonare, altri un po' meno, ma ci pensa la misericordia di Dio, in quei casi, o ci dovrebbe pensare l'angelo custode. Il mio in extremis mi ha salvata, dandomi un'idea per proteggermi, anche se più di qualche volta nella vita mi chiedevo dove fosse tante erano le prove...ma di un bisnonno io sono fiera, per quanto lui si considerasse un peccatore e continuasse a versare fiumi di lacrime...Don Marco...è una lunga storia...

2023-10-02 11:00:46

Santo, sì, gli angeli ci sono...due ragazze che conobbi che volevano farla finita e si buttarono di sotto, si ruppero solo ambedue i calcagni, con due conti di fisica si sarebbero sfracellate...lo dissi loro che un angelo doveva aver parato il colpo...ta ba

2023-10-02 13:13:02

12Come mai sei caduto dal cielo, astro del mattino, figlio dell'aurora? Come mai sei stato gettato a terra, signore di popoli?2200 13Eppure tu pensavi nel tuo cuore: "Salirò in cielo, sopra le stelle di Dio innalzerò il mio trono, dimorerò sul monte dell'assemblea, nella vera dimora divina. 14Salirò sulle regioni superiori delle nubi, mi farò uguale all'Altissimo". 15E invece sei stato precipitato negli inferi, nelle profondità dell'abisso!

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (pp.1662-1663). Edimedia. Edizione del Kindle.

Santi Angeli Custodi

2 ottobre

Nella storia della salvezza, Dio affida agli Angeli l'incarico di proteggere i patriarchi, i suoi servi e tutto il popolo eletto. Pietro in carcere viene liberato dal suo Angelo. Gesù a difesa dei piccoli dice che i loro Angeli vedono sempre il volto del Padre che sta nei Cieli. Figure celesti presenti nell'universo religioso e culturale della Bibbia - così come di molte religioni antiche - e quasi sempre rappresentati come esseri alati (in quanto forza mediatrice tra Dio e la Terra), gli angeli trovano l'origine del proprio nome nel vocabolo greco anghelos =messaggero. Non a caso, nel linguaggio biblico, il termine indica una persona inviata per svolgere un incarico, una missione. Ed è proprio con questo significato che la parola ricorre circa 175 volte nel Nuovo Testamento e 300 nell'Antico Testamento, che ne individua anche la funzione di milizia celeste, suddivisa in 9 gerarchie: Cherubini, Serafini, Troni, Dominazioni, Potestà, Virtù celesti, Principati, Arcangeli, Angeli. Oggi il tema degli Angeli,

quasi scomparso dai sermoni liturgici, riecheggia stranamente nei pulpiti dei media in versione new age, nei film e addirittura negli spot pubblicitari, che hanno voluto recepirne esclusivamente l'aspetto estetico e formale.

Martirologio Romano: Memoria dei santi Angeli Custodi, che, chiamati in primo luogo a contemplare il volto di Dio nel suo splendore, furono anche inviati agli uomini dal Signore, per accompagnarli e assisterli con la loro invisibile ma premurosa presenza.

Ascolta da RadioVaticana:
Ascolta da RadioRai:
Ascolta da RadioMaria:

La memoria dei Santi Angeli, oggi espressamente citati nel "Martirologio Romano" della Chiesa Cattolica, come Angeli Custodi, si celebra dal 1670 il 2 ottobre, data fissata da papa Clemente X (1670-1676); la Chiesa Ortodossa li celebra l'11 gennaio. Ma chi sono gli Angeli e che rapporto hanno nella storia del genere umano? Prima di tutto l'esistenza degli Angeli è un dogma di fede, definito più volte dalla Chiesa (Simbolo Niceno, Simbolo Costantinopolitano, IV Concilio Lateranense (1215), Concilio Vaticano I (1869-70)). Tutto ciò che riguarda gli Angeli, ha costituito una scienza propria detta 'angelologia'; e tutti i Padri della Chiesa e i teologi, hanno nelle loro argomentazioni, espresso ed elaborato varie interpretazioni e concetti, riguardanti la loro esistenza, creazione, spiritualità, intelligenza, volontà, compiti, elevazione e caduta. Come si vede la materia è così vasta e profonda, che è impossibile in questa scheda succinta, poter esporre esaurientemente l'argomento, ci limiteremo a dare qualche cenno essenziale.

Esistenza e creazione La creazione degli angeli è affermata implicitamente almeno in un passo del Vecchio Testamento, dove al Salmo 148 (Lode cosmica), essi sono invitati con le altre creature del cielo e della terra a benedire il Signore: "Lodate il Signore dai cieli, lodatelo nell'alto dei cieli. Lodatelo, voi tutti suoi angeli, lodatelo, voi tutte sue schiere… Lodino tutti il nome del Signore, perché al suo comando ogni cosa è stata creata". Nel nuovo Testamento (Col. 1.16) si dice: "per mezzo di Cristo sono state create tutte le cose nei cieli e sulla terra". Quindi anche gli angeli sono stati creati e se pure la tradizione è incerta sul tempo e nell'ordine di questa creazione, essa è ritenuta dai Padri indubitabile; certamente prima dell'uomo, perché alla cacciata dal paradiso terrestre di Adamo ed Eva, era presente un angelo, posto poi a guardia dell'Eden, per impedirne il ritorno dei nostri progenitori.

Spiritualità La spiritualità degli angeli, è stato oggetto di considerazioni teologiche fra i più grandi Padri della Chiesa; s. Giustino e s. Ambrogio attribuivano agli angeli un corpo, non come il nostro, ma luminoso, imponderabile, sottile; s. Basilio e s. Agostino furono esitanti e si espressero non chiaramente; s. Giovanni Crisostomo, s. Gerolamo, s. Gregorio Magno, asserirono invece l'assoluta spiritualità; il già citato Concilio Lateranense IV, quindi il Magistero della Chiesa, affermò che gli Angeli sono spirito senza corpo. L'angelo per la sua semplicità e spiritualità è immortale e immutabile, privo di quantità non può essere localmente presente nello spazio, però si rende visibile in un luogo per esplicare il suo operato; non può moltiplicarsi entro la stessa specie e s. Tommaso d'Aquino afferma che tante sono le specie angeliche quanti sono gli stessi angeli, l'uno diverso dall'altro. Nella

Bibbia si parla di angeli come di messaggeri ed esecutori degli ordini divini; nel Nuovo Testamento essi appaiono chiaramente come puri spiriti. Nella credenza ebraica essi furono talvolta avvicinati a esseri materiali, ai quali si offriva ospitalità, che essi ricambiavano con benedizioni, promesse di prosperità, ecc.

Intelligenza e volontà L'Angelo in quanto essere spirituale non può essere sprovvisto della facoltà dell'intelligenza e della volontà; anzi in lui debbono essere molto più potenti, in quanto egli è puro di spirito; sulla prontezza e infallibilità dell'intelligenza angelica, come pure sull'energia, la tenace volontà, la libertà superiore, il grande Dottore Angelico, s. Tommaso d'Aquino, ha scritto ampiamente nella sua "Summa Theologica", alla quale si rimanda per un approfondimento.

Elevazione La Sacra Scrittura suggerisce più volte che gli Angeli godono della visione del volto di Dio, perché la felicità alla quale furono destinati gli spiriti celesti, sorpassa le esigenze della natura ed è soprannaturale. E nel Nuovo Testamento frequentemente viene stabilito un paragone fra uomini, santi e angeli, come se la meta cui sono destinati i primi, altro non sia che una partecipazione al fine già conseguito dagli angeli buoni, i quali vengono indicati come 'santi', 'figli di Dio', 'angeli di luce' e che sono 'innanzi a Dio', 'al cospetto di Dio o del suo trono'; tutte espressioni che indicano il loro stato di beatitudine; essi furono santificati nell'istante stesso della loro creazione.

Caduta Il Concilio Lateranense IV, definì come verità di fede che molti Angeli, abusando della propria libertà caddero in peccato e diventarono cattivi. San Tommaso affermò che l'Angelo poté commettere solo un peccato d'orgoglio, lo spirito celeste deviò dall'ordine stabilito da Dio e non accettandolo, non riconobbe al disopra della sua perfezione, la supremazia divina, quindi peccato d'orgoglio cui conseguì immediatamente un peccato di disobbedienza e d'invidia per l'eccellenza altrui. Altri peccati non poté commetterli, perché essi suppongono le passioni della carne, ad esempio l'odio, la disperazione. Ancora s. Tommaso d'Aquino specifica, che il peccato dell'Angelo è consistito nel volersi rendere simile a Dio. La tradizione cristiana ha dato il nome di Lucifero al più bello e splendente degli angeli e loro capo, ribellatosi a Dio e precipitato dal cielo nell'inferno; l'orgoglio di Lucifero per la propria bellezza e potenza, lo portò al grande atto di superbia con il quale si oppose a Dio, traendo dalla sua parte un certo numero di angeli. Contro di lui si schierarono altri angeli dell'esercito celeste capeggiati da Michele, ingaggiando una grande e primordiale lotta nella quale Lucifero con tutti i suoi, soccombette e fu precipitato dal cielo; egli divenne capo dei demoni o diavoli nell'inferno e simbolo della più sfrenata superbia. Il nome Lucifero e la sua identificazione con il capo ribelle degli angeli, derivò da un testo del profeta Isaia (14, 12-15) in cui una satira sulla caduta di un tiranno babilonese, venne interpretata da molti scrittori ecclesiastici e dallo stesso Dante (Inf. XXIV), come la descrizione in forma poetica della ribellione celeste e della caduta del capo degli angeli. "Come sei caduto dal cielo, astro del mattino, figlio dell'aurora! Come sei stato precipitato a terra, tu che aggredivi tutte le nazioni! Eppure tu pensavi in cuor tuo: Salirò in cielo, al di sopra delle stelle di Dio innalzerò il mio trono… salirò sulle nubi più alte, sarò simile all'Altissimo. E invece sei stato precipitato nell'abisso, nel fondo del baratro!"

L'esercito celeste La figura dell'Angelo come simbolo delle gerarchie celesti, in genere appare fin dai primi tempi del cristianesimo, collocandosi in prosecuzione della tradizione

ebraica e come trasformazione dei tipi precristiani delle Vittorie e dei Geni alati, che avevano anche la funzione mediatrice, tra le supreme divinità e il mondo terrestre. Attraverso l'insegnamento del "De celesti hierarchia" dello pseudo Dionigi l'Areopagita, essi sono distribuiti in tre gerarchie, ognuna delle quali si divide in tre cori. La prima gerarchia comprende i serafini, i cherubini e i troni; la seconda le dominazioni, le virtù, le potestà; la terza i principati, gli arcangeli e gli angeli. I cori si distinguono fra loro per compiti, colori, ali e altri segni identificativi, sempre secondo lo pseudo Areopagita, i più vicini a Dio sono i serafini, di colore rosso, segno di amore ardente, con tre paia di ali; poi vengono i cherubini con sei ali cosparse di occhi come quelle del pavone; le potestà hanno due ali dai colori dell'arcobaleno; i principati sono angeli armati rivolti verso Dio e così via. Più distinti per la loro specifica citazione nella Bibbia, sono gli Arcangeli, i celesti messaggeri, presenti nei momenti più importanti della Storia della Salvezza; Michele presente sin dai primordi a capo dell'esercito del cielo contro gli angeli ribelli, apparve anche a papa s. Gregorio Magno sul Castel S. Angelo a Roma, lasciò il segno della sua presenza nel Santuario di Monte S. Angelo nel Gargano; Gabriele il messaggero di Dio, apparve al profeta Daniele; a Zaccaria annunciante la nascita di s. Giovanni Battista, ma soprattutto portò l'annuncio della nascita di Cristo alla Vergine Maria; Raffaele è citato nel Libro di Tobia, fu guida e salvatore dai pericoli del giovane Tobia, poi non citato nella Bibbia, c'è Uriele, nominato due volte nel quarto libro apocrifo di Ezra, il suo nome ricorre con frequenza nelle liturgie orientali, s. Ambrogio lo poneva fra gli arcangeli, accompagnò il piccolo s. Giovanni Battista nel deserto, portò l'alchimia sulla terra.

L'angelo nell'arte Ricchissima è l'iconografia sugli angeli, la cui condizione di esseri spirituali, senza età e sesso, ha fatto sbizzarrire tutti gli artisti di ogni epoca, nel raffigurarli secondo la dottrina, ma anche con il proprio estro artistico. Gli artisti, specie i pittori, vollero esprimere nei loro angeli un sovrumano stato di bellezza, avvolgendoli a volte in vesti sacerdotali o in classiche tuniche, a volte come genietti dell'arte romana, quasi sempre con le ali e con il nimbo (nuvoletta); dal secolo IV e V li ritrassero in aspetto giovanile, efebico, solo nell'epoca barocca apparirà il tipo femminile. Gli angeli furono raffigurati non solo in atteggiamento adorante, come nelle magnifiche Natività o nelle Maestà medioevali, ma anche in atteggiamento addolorato e umano nelle Deposizioni, vedasi i gesti di disperazione per la morte di Gesù, degli angeli che assistono alla deposizione dalla croce, nel famoso dipinto di Giotto "Compianto di Cristo morto" (Cappella degli Scrovegni, Padova). Poi abbiamo angeli musicanti e che cantano in coro, che suonano le trombe (tubicini); gli angeli armati in lotta con il demonio; angeli che accompagnano lo svolgersi delle opere di misericordia, ecc.

L'angelo nella Bibbia Specifici episodi del Vecchio e Nuovo Testamento, indicano la presenza degli Angeli: la lotta con l'angelo di Giacobbe (Genesi 32, 25-29); la scala percorsa dagli angeli, sognata da Giacobbe (Genesi, 28, 12); i tre angeli ospiti di Abramo (Genesi, 18); l'intervento dell'angelo che ferma la mano di Abramo che sta per sacrificare Isacco; l'angelo che porta il cibo al profeta Elia nel deserto. L'annuncio ai pastori della nascita di Cristo; l'angelo che compare in sogno a Giuseppe, suggerendogli di fuggire con Maria e il Bambino; gli angeli che adorano e servono Gesù dopo le tentazioni nel deserto; l'angelo che annunciò alla Maddalena e alle altre donne, la resurrezione di Cristo; la

liberazione di s. Pietro, dal carcere e dalle catene a Roma; senza dimenticare la cosmica e celeste simbologia angelica dell'Apocalisse di s. Giovanni Evangelista.

L'Angelo Custode Infine l'Angelo Custode, l'esistenza di un angelo per ogni uomo, che lo guida, lo protegge, dalla nascita fino alla morte, è citata nel Libro di Giobbe, ma anche dallo stesso Gesù, nel Vangelo di Matteo, quando indicante dei fanciulli dice: "Guardatevi dal disprezzare uno solo di questi piccoli, perché vi dico che i loro angeli nel cielo vedono sempre la faccia del Padre mio che è nei cieli". La Sacra Scrittura parla di altri compiti esercitati dagli angeli, come quello di offrire a Dio le nostre preghiere e sacrifici, oltre quello di accompagnare l'uomo nella via del bene.

Il nome di 'angelo' nel discorrere corrente, ha assunto il significato di persona di eccezionale virtù, di bontà, di purezza, di bellezza angelica e indica perfezione.

Autore: Antonio Borrelli

Nel momento in cui si nasce Dio assegna a tutti gli esseri umani una sua creatura spirituale: l'angelo custode, con il compito di custodirli cioè proteggerli e sostenerli per tutta la vita. Il 2 ottobre è il giorno della sua festa. L'angelo (dal greco, significa "messaggero") viene invocato in caso di pericolo o di malattia, per avere un consiglio oppure per ricevere conforto quando si è in pena. Celebre è la preghiera che recita: «Angelo di Dio che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me, che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen». L'angelo custode, invocato soprattutto per la protezione e la guarigione dei bambini, rappresenta una guida. Aiuta a scegliere il Bene e a non dare ascolto ai cattivi pensieri. Tuttavia anche chi compie cattive azioni ha il suo angelo custode perché Dio desidera che nessuno si perda. Gli angeli sono i messaggeri di Dio: profetizzano nascite e vocazioni. L'arcangelo Gabriele appare a Maria (chiamata Regina dell'Universo e degli Angeli), per annunciarle la nascita di Gesù. Un angelo avvisa i pastori che Gesù è nato. La Bibbia parla molto degli angeli chiamati anche "Figli del Cielo". Essi, infatti, sono invisibili, abitano il Cielo, ma possono essere dappertutto. Ci sono tanti tipi di angeli e sono numerosissimi: ognuno ha un ruolo ben preciso. I "serafini" sono vicino a Dio e Lo lodano; i "cherubini" custodiscono i luoghi sacri; gli arcangeli sovrintendono agli altri angeli. La Bibbia li descrive come ragazzi giovani, vestiti di bianco e avvolti nella luce, bellissimi perché riflettono la bellezza di Dio. L'arte li rappresenta bambini o adolescenti e con le ali, in grado, pertanto, di spostarsi velocemente, in quanto messaggeri di Dio. Ci sono alcune feste durante l'anno dedicate agli angeli: il lunedì dopo Pasqua (la Pasquetta), chiamato il "lunedì dell'Angelo", rammenta l'annuncio fatto da un angelo della resurrezione di Gesù e il 29 settembre è il giorno in cui si festeggiano gli arcangeli Michele, Raffaele e Gabriele. Il 2 ottobre, in tutto il mondo, si celebra anche la "festa dei nonni" istituita nel 1978 negli Stati Uniti d'America, su proposta di una casalinga del West Virginia, Marian McQuade, mamma di quindici figli e nonna di quaranta nipoti. La "festa dei nonni" viene introdotta in Italia con la Legge 159 del 31 luglio 2005 «per celebrare l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale».

Autore: Mariella Lentini

Fonte:

Mariella Lentini, Santi compagni guida per tutti i giorni

angelo:sorgente wikipedia

In molte tradizioni religiose, un angelo è un essere spirituale che assiste e serve Dio o è al servizio dell'uomo lungo il percorso del suo progresso spirituale e della sua esistenza terrena. Nella Bibbia ebraico-cristiana gli angeli sono descritti chiaramente ed esplicitamente come esseri corporei in carne ed ossa, che mangiano, camminano e si stancano, parlano o gridano, si accoppiano a donne ed hanno figli; nel medioevo sono poi stati trasposti in esseri eterei sovrannaturali alati asessuati e spirituali.

Basilica di San Giovanni Battista, dettaglio di un affresco di Biagio Bellotti raffigurante un angelo. Tutte le religioni monoteiste (ebraismo, cristianesimo, Islam) da secoli credono anche nell'esistenza di una numerosa gerarchia di angeli ribelli a Dio Creatore, comandati da Satana, fondata sulla Bibbia. Questi angeli, senza poter più cambiare idea, sono caduti una sola volta e per sempre fuori dal Paradiso, a causa della loro superbia e infedeltà, che li rese nemici dell'uomo e del creato. "Come sei caduto dal cielo, astro del mattino, figlio dell'aurora! Come sei stato precipitato a terra, tu che aggredivi tutte le nazioni! Eppure tu pensavi in cuor tuo: Salirò in cielo, al di sopra delle stelle di Dio innalzerò il mio trono… salirò sulle nubi più alte, sarò simile all'Altissimo. E invece sei stato precipitato nell'abisso, nel fondo del baratro!"

Origine del termine e suo significato (wikipedia)

A-ke-ro (dialetto miceneo, "messaggero") riportato in Lineare B, la prima scrittura greca risalente al XIV/XII secolo a.C., che precedette il termine αγγελος (ánghelos) dal medesimo significato. La parola "angelo" deriva dal latino angelus ed ha origine dalla parola greca ἄγγελος (traslitterazione: ággelos; pronuncia: ánghelos), traduzione dell'ebraico מלאך, mal'akh, e significa "messo", "messaggero", "servitore". Attestato nel dialetto miceneo nel XIV/XII secolo a.C. come akero, con il significato di inviato, messaggero; come messaggero degli Dei, il termine "angelo" appare per la prima volta nelle credenze religiose della civiltà classica. Curioso il collegamento tra "angelo" e "angaria": prima che gli angeli biblicamente fossero messaggeri divini e, cristianamente, divenissero i custodi soccorrevoli al fianco di ogni battezzato, nell'Impero persiano l'angaro era il messaggero del sovrano destinato a portare ovunque i suoi ordini; affinché potesse svolgere celermente tale suo compito, era essenziale che le strade fossero costantemente mantenute in efficienza, ed era dunque indispensabile l'angaria a cui erano sottoposti tutti i sudditi le cui abitazioni o i cui terreni confinavano con la via regia.

OSSERVAZIONI: in tutto il mondo si parla in un modo o nell'altro di angeli, fin dai tempi più remoti, ma i fondamenti sono oscuri. Molte sono speculazioni filosofico religiose. A me pare che angeli "malefici" responsabili del male, siano il frutto di speculazioni filosofiche, il male fa paura, e trovare qualcuno a cui dare la propria colpa è un sollievo. Tutte le religioni ne hanno, e secondo me sono finzioni immaginifico-fantastiche. Tutte le religioni o quasi hanno specie di "mitologie" che derivano dai libri di Enoch, che sembrano la fonte primaria. Mi appresto quindi a leggere questi libri con attenzione, calma e rigore storico-scientifico, caro Santo, tenedo ben fisso il mio cattolicesimo come punto di verità. Per il momento non

vedo problemi particolari ad una possibile e futura integrazione nell'antico testamento, ma ovviamente prima devo effettuare una lettura attenta di questi libri di Enoch. A dopo, ta ba (sottinteso stai con me)
2023-10-02 14:29:57
Caro Santo, deviazione sul tema. Devo ancora cominciare la lettura di Enoch perchè volevo rendermi conto della collocazione temporale, come bisnonno di Noè, nell'Antico Testamento, o nella religione Giudaica. Da una clip che ho, che ho condiviso un mese fa ma che ricondivido su amor- tra poco, si dice che siamo nel 4000 avanti Cristo, e allo stesso periodo risale la nascita della religione Induista, quindi queste sono le due più antiche religioni del mondo in un certo senso, trascurando le animiste, che forse erano pre-religioni, interpretabili come ricerca di Dio/risposta al bisogno di Dio. Anche nell'indiusmo c'è una trinità, non esattamente come la nostra, ma una trinità-unico Dio (Brahma).Noi crediamo in una resurrezione anima-carne, loro credono ad una immortailtà dell'anima che si reincarna fino a che non si è liberata dai suoi peccati e diventa degna di raggiungere Dio. Noi abbiamo altre vie di espiazione, ed i sacramenti. Ho ordinato una piccola enciclopedia saggio, che ti ho anche regalato, perchè voglio consultare più avanti anche quella, poi informeremo anche il Papa, che potrebbe tornargli utile. Il diluvio (Noè) è nella genesi, se non sbaglio...un bisnonno può avere molti anni in quel periodo storico...facciamo approssimativamente che con Enoch, il bisnonno si debba andare almeno 200 anni indietro Noè. Sui libri c'è un albero genealogico. Tienimi forte che cominciamo la lettura vera e propria dopo questi preliminari, ta ba PS: te li consegno così nessuno fa indigestione.
2023-10-02 16:00:40
Di Enoch (a volte trascritto Enoc), poco o nulla sappiamo a parte quello che ci viene riferito dalla Bibbia (Genesi 5: 21-23) e dai testi a lui attribuiti. Risulta essere il settimo Patriarca biblico, quindi sesto discendente da Adamo ed Eva dalla linea del loro terzo figlio, Set. Enoch è vissuto nell'epoca antidiluviana, figlio di Iared (o Jared) e padre di Matusalemme e quindi bisnonno di Noè. A differenza degli altri Patriarchi antidiluviani che vissero per 800 – 900 anni, la Bibbia ci riferisce che all'età di 365 anni Enoch viene portato in cielo da Dio e non fu più visto. Stessa sorte che toccò al profeta Elia secoli dopo. Per quale motivo Enoch sia stato portato via ci viene riferito in Siracide 44:16: "Enoch piacque al Signore e fu rapito". Ma anche nella Lettera agli Ebrei 11:5 si afferma: "Prima infatti di essere trasportato via, ricevette la testimonianza di essere gradito a Dio". Come Enoch sia stato portato in cielo non viene specificato, ma sappiamo che Elia[1] "salì nel turbine verso il cielo" tramite "un carro di fuoco e cavalli di fuoco", come riporta 2Re 2:11. Per quale motivo Enoch "fosse gradito" a Dio non viene riferito negli altri testi, ma il trattamento da lui ricevuto fu scuramente particolare anche se non unico.

Il Corano cita il patriarca Idris e lo indica come profeta. La tradizione islamica identifica Idris come Enoch. Secondo un Hadit (citazione inerente alla fede) di Malik ibn Anas, riportato in Sahih Muslim, quando il Profeta Maometto compì il viaggio in cielo, nel quarto cielo incontrò Idris. Altre tradizioni islamiche medievali indicano Idris come Ermete Trismegisto. L'identificazione di Idris con Enoch è

dovuta al fatto che Idris, figlio di Yarid (ebraico Jared) e Barkanah (ebraico Baraka), era marito di Aadanah (ebraico Edui) ed ebbe come figlio Matusalemme, bisnonno di Noè. Non possiamo che notare il perfetto inserimento nell'albero genealogico dei patriarchi.

V-VI Secolo a.C. secondo J. Milik. Questa ultima ipotesi sarebbe clamorosa in quanto sarebbe quantomeno coeva alla redazione della Genesi, compilata al ritorno del popolo Israelita dalla cattività babilonese.

uno dei libri-somo molti e datati a periodi diversi alcuni al 1°dC, cioè contemporanei ai vangeli. Ma ogni frammento ha la sua datazione, per cui adesso andiamo a guardare la sostanza, cioè se possano esservi armonizzazioni con il nostro antico testamento.

riassunti del primo libro insoddisfacenti riassunto del secondo libro:Descrive il viaggio di Enoch che, partito dalla terra, ascende al Primo Cielo ed uno dopo l'altro giunge sino al cospetto di Dio nel Settimo Cielo. Acquisisce la sapienza trascrivendola in 360 libri, quindi viene riportato sulla terra. Le due parti più importanti del testo sono la trasformazione di Enoch nel Messaggero Metatron tramite unzione ordinata da Dio, e l'elogio del re-sacerdote Melchisedec.

OPINIONE MIA: se Metatron è il serpente, ovvero satana, è ben più antico di Enoch

apocalisse dal greco vuol dire rivelazione (io credevo fine del mondo!!)

Piccola nota: spesso sono frammenti tradotti

Angeli caduti : 200 angeli custodi che decisero di scendere sulla terra e sposare figlie degli uomini: ne nacquero giganti/eroi/angeli caduti a seconda della traduzione del termine nephil

Santo devo andare piano perchè l'organizzazione di testi con riassunti analisi e quant'altro è antecedente ai frammenti tradotti, per cui vorrei arrivare ai frammenti che sono il testo originale, sono un po' frastornata, ta ba
2023-10-02 16:11:20
Santo, ho notato incongruenze, su Enoch Metatron: ad un certo punto scende 30 giorni sulla terra, poi torna in cielo e viene sepolto...mi sembra che ci debba andare coi piedi di piombo, e prendermela con santa pazienza e leggere bene i testi dei frammenti, che hanno addirittura più versioni nella traduzione. Forse bisogna prendere quello che c'è di buono, forse c'è un motivo se non è stato inserito nella bibbia. Sarebbe tutto da riscrivere...così, dopo questo impatto, ma stai con me, vorrei riuscire a completare il lavoro, col suo tempo, un bisou, je t'embrasse, ta ba
2023-10-02 16:19:47

Santo...mi pare di separare il grano dalla zizzania...ta ba
2023-10-02 16:41:46
Santo, questi 200 eroi con i custodi infedeli se li portò via il diluvio a quanto pare...ta ba
2023-10-02 17:58:57
Si riporta un frammentato discorso tra moglie e marito, dove il marito voleva sapere di chi fosse il seme, perchè dubitava non fosse suo. Sembra fosse di un angelo tipologia "custodi"/?santi

tutto è molto frammentato, e francamente ha senso leggere fra i discorsi frammentati alla caccia di un qualche pezzo che ci manca nella comprensione di quello che di egregio abbiamo.

Certe verità potrebbero rientrare a parte nell'antico testamento, non so come
2023-10-02 19:12:20
1Lamech

Si riporta un frammentato discorso tra moglie e marito, dove il marito voleva sapere di chi fosse il seme, perchè dubitava non fosse suo. Sembra fosse di un angelo tipologia "custodi"/?santi

tutto è molto frammentato, e francamente ha senso leggere fra i discorsi frammentati alla caccia di un qualche pezzo che ci manca nella comprensione di quello che di egregio abbiamo.

Certe verità potrebbero rientrare a parte nell'antico testamento, non so come

1Enoch

1*libro dei vigilanti

i 200 Custodi prendono moglie, questo è peccato, secondo Enoch. Ma dico io, questi poveri angeli hanno "deviato" per amore, non ammetto che ne fosse derivato un tale obbrobrio come quello descritto. Gli angeli insegnarono "erboristeria", lavorazione dei metalli agli uomini, quindi sostanzialmente fecero del bene. In questo libro questa viene considerata una contaminazione. Dio, almeno il nostro, è Amore, non ammetto che da amore derivino violenza e sangue. Si dice che questi avessero insegnato opere atee, il che è un ragionamento da troglodito. Scongiurarono Enoch di fare una petizione per chiedere perdono al Signore del Cielo, vennero castigati a stare sulla terra fino alla fine del mondo, con minaccia di distruzione sui loro figli. (Sarebbe un Dio un po' troppo crudele per essere il nostro. Sembrano minacce degne della nostra cacciata dall'Eden, la fine del mondo non esiste, esiste da noi l'Armageddon-il giudizio-così pure nell'Islam, Apocalisse significa rivelazione.) Il nostro è un Dio misericordioso, è un dio creatore con progettualità nella direzione del bene, o meglio di una gestione dell'equilibrio tra il bene ed il male, visto che la conoscenza di quest'ultimo implica forse un po' di allenamento ed una relazione dinamica tra i due poli opposti. Forse siamo ancora in cammino verso la conquista dell'equilibrazione. Questo ha implicato una storia millenaria di sofferenza ed istruzione, ma Dio è creatore e creativo. I suoi progetti di salvezza non te li svela completamente prima, e forse, e anche senza forse questo è sale della vita e lui lo sa. E' un po' Dantesco, con questo

privilegiato di Enoch che si fa i viaggi...pene eterne...no non è il nostro Dio questo. Non può esistere l'uomo senza la speranza, e questa legge vale per tutte le creature. E' teologia moderna.

Si parla di un albero che verrà dato ai giusti e ai santi dopo il giudizio. Ne parla il messaggero Michele ad Enoch, che è in visita di istruzione in cielo, evidentemente. Nel nostro antico testamento, anche senza visite di istruzione di questo Enoch si sa che in Eden c'è l'albero della vita custodito proprio dall'Arcangelo Michele, se non sbaglio...

Qualche racconto è suggestivo ma prevede un giudizio punitivo, con una valle di dannazione eterna, Gesù ha riscattato tutti i peccatori-anche i più odiosi, per cui ritengo il testo non attendibile, anche se fa parte di un ipotetico "antico testamento"

«Che bello è l'albero, com'è attraente!». 6 Allora Rapha'el, il santo messaggero che era con me, mi rispose: «Questo è l'albero della saggezza, di cui il tuo vecchio padre e la tua anziana madre, che furono qui prima di te, hanno mangiato. Ed essi anno appreso la saggezza, ed i loro occhi sono stati aperti: e quando seppero di essere nudi vennero condotti fuori dal giardino. -->Ci sono comunanze con la nostra genesi, in alcuni frammenti del racconto, ma la ricchezza del nostro antico testamento è incomparabile. (Pagina 87). 35.1224 E da lì andai verso sud ai confini della Terra, e lì vidi tre porte celesti aperte: e da essi veniva rugiada, pioggia e vento. -->Antiscientifico (Pagina 87). il Signore della Luce che aveva creato prodigi grandi e luminosi, per mostrare la grandezza della Sua opera ai messaggeri ed agli spiriti dei defunti ed agli uomini, cosicché essi possano lodare la Sua opera e la Sua creazione225: che essi possano vedere il prodotto della Sua forza e lodare la grande opera delle Sue mani226 e benedirLo in eterno. -->L'opera del nostro Signore è stata fatta per amore e non per dimostrazione di potere, il nostro Dio lo si loda per la contemplazione delle meraviglie del suo amore, e tratta tutti come figli, belli e brutti, buoni e cattivi ed ha un progetto di salvezza e di grazia d'amore per ognuno di noi. Il nostro Dio, ama essere lodato, con danze cimbali e cetre...perchè una dimostrazione di affetto serve anche al padre, e vuole gioire con noi, le nostre preghiere sono poesie. (Pagina 88).

2* Libro dei Giganti ovvero Libro dei Violenti I frammenti sono così malconci che è antiscientifica una ricostruzione basata sui testi. Si può dire di tutto. Ci sono sogni e visioni che lasciano preludere ad un diluvio punitivo

3*Libro delle parabole, ovvero delle orbite -->le parabole sono sconclusionate ed un po' deliranti. Vi sono concetti tipo i giusti, i santi, i cattivi-che un'entità superiore nei cieli dovrà pur fargliela pagare...qualcosa fa pensare a Gesù, presente però dalla notte dei tempi. Ci sono cose buffe tipo che quello che chiamano il Signore dieventò canuto per quello che sarebbe successo al figlio dell'uomo...ci sono proiezioni di desideri, non capisco come mai ci sono cose che sono comuni al cattolicesimo, ma manca completamente la misericordia. Le narrazioni sono decisamente povere, rispetto alle nostre.
La parte astronomica è triviale e non scientifica, ne possono essere motivo di esclusione della vecchia chiesa cristiana/cattolica? Si usa il termine orbita-ma è una traduzione da non so che lingua. Queste parabole cosiddette sono disorganizzate ed alla fine non comunicano nulla di speciale. Forse il bisogno di Dio è un archetipo del cuore e della mente dell'uomo, bisogno che ti spinge ad alzare gli occhi al cielo a cercare risposte "guardando le stelle ho

chiesto di capire, come entrare nel mondo dei grandi, senza paura di morire"-Lucio Dalla, questi scritti sembrano quasi pre-religione. Non so da dove vengano i testi sacri del nostro antico testamento, a parte quelli profetici che sono rivelati. Certo che Dio scelse Israele suo popolo...

4*Libro di Noè, un frammento ....no riscontri biblici Quello che leggo è follia, è una tortura da leggere ed un nonsenso. Non riesco a capire di cosa si tratti. Di una proto-religione?-Concetti chiave come quello di angelo dei cieli, di Dio, di un figlio dell'uomo, visti più come giustizieri, cioè rispondenti a delle esigenze pratiche. Non c'è pietà, non c'è misericordia, è tutto uno pseudo-giudizio. E' un dare la colpa anche agli angeli delle proprie miserie. Questi cosiddetti angeli sulla terra insegnavano all'uomo cose buone, e vennero incolpati di problemi che l'uomo aveva provocato non loro. Se ne deduce sempre la creazione di capri espiatori a cui dare le colpe. Un frammento viene chiamato "apocalisse degli animali", apocalisse significa rivelazione, e non vi è alcuna rivelazione se non una babilonia totale senza interesse alcuno, nè senso. Volercelo trovare è folle. C'è una pseudo astromia probabilmente con un qualche fondamento sulle osservazioni, ma io non essendo astronomo capisco fino a là, e la meccanica celeste viene imputata ad entità di tipo angelico, il che al giorno d'oggi è antiscientifico, perchè sono leggi della fisica, opera del creatore, il nostro Dio. Il dilvio è cosa assai diversa da quello del nostro antico testamento, che è pesia e racconto ordinato e dettagliato. Certo ci sono alcuni concetti comuni sviluppati in maniera completamente diversa, qui più fantastastica ed approssimativa. E poi chi è questo Enoch di cui si sono perse le tracce se fosse un Santissimo da essere accolto in visita nei cieli? Per me era un balengo, che non so cosa avesse voluto ottenere di buono con i suoi scritti. Sono feroce. Le sue descrizioni sono sommarie e antiscientifiche. Noi la presunzione di voler avere una descrizione precisa del regno dei cieli non ce l'abbiamo. Il nostro Dio è onnipotente, qui non se ne fa cenno assolutamente. Non vi è accenno alla speranza. Non vi è preghiera di supplica, solo giudizi, a me questo pare una sottospecie di tribunale di spartizione dei buoni dai cattivi in continuazione e senza una vera giustizia nata da un confronto, non vi è possibilità di difesa. Chi accusa sono cosidetti giusti. Della violenza e delle brutture viene data colpa agli angeli!! Venuti sulla terra...a fare del bene...si sposano con le donne e dicono che si contaminano!! Non capisco da quale pulpiito vengano le prediche. Non vi è alcun buon insegnamento reale secondo me. E' una proto-cultura anche per quanto riguarda la caratteristica di una retta via. Si parla di una rettitudine di cuore in opposizione ad una falsità di cuore che dovrebbe costituire la virtù che detta la retta via. Tutto il resto è castrofismo e vendetta. Cattiveria dilagante e giudizio preteso? Parlano di dottrina di salvezza, ma la nominano solamente, è proto-cultura, proto-religione. Certo così misera non può derivare da una rivelazione Divina, nè di un essere celeste vicino a Dio. Qui Dio non si manifesta come a Israele, è un viaggio turistico immaginifico fantastico fuori da ogni sobrietà. Qui non c'è un Dio che "detta legge", c'è solo una bozza di giustiziere/giudice, direi pure corrotto. E' Enoch che scrive questa pseudo dottrina di salvezza che porta solo il concetto ma non soddisfacenti attributi, si parla di eletti, come lo fossero a priori, mancando le regole, le leggi, è troppo arbitrario come tribunale. Si dice pure che l'intera razza della radice prescelta (?israele?) sarà dispersa...e giù profezie di sventura. Ci sono pseudo buoni insegnamenti ma tutti molto astratti. Non c'è pietà per i peccatori. E' una lettura disgustosa e terroristica. Nulla ha a che vedere con le nostre

scritture. E' tutto completamente disorganizzato. Si pronuncia una volta la parola amore, per la virtù e basta. C'è un frammento paradossale stilisticamente diverso dagli altri e leggibile bene, chiamato libro di Noè (frammento). Si dice di Lamech che ebbe un figlio bellissimo, e che appena nato benedisse il Signore: suo padre sospettò subito malignamente che non fosse figlio suo ma di un angelo messaggero, e invece di essere contento ne ebbe a male-paradossale, quel bambino fu chiamato Noè. Si parla di "tavolette del cielo" ma questo Enoch le avrebbe lette, ma si tiene le cose per sè e sembrano tavolette dove si vede il futuro, non le nostre tavole della legge. Sembra che dei mali della terra vengano incolpati molto i messaggeri (angeli) il che è paradossale.

2023-10-02 21:02:28

amore mio

è stata una giornata densa, con difficoltà. Stamattina finalmente ho fatto la doccia, dopo un mese e mi sono andate via due ore...mi sono dimenticata pure di tagliare le unghie delle mani, ero tremante, ma sono riuscita a tagliare quelle dei piedi, che sono più difficili. Non ti dico quanti capelli ho perso...il cuoio capelluto era squamoso. Ma adesso sembro carina...

Mi è arrivato il vestito un po' fratesco, quello economico, è carino, sembra la tunica di un angioletto marron...mamma ha voluto provarselo e mi ha detto che è roba da frati...lo so, da fraticella, l'ho preso per quello, amore mio. Lo userò in casa. E' una tunica da preghiera islamica, di carino non ho trovato altro.

Ho ricomprato il Tantra rudra, che ti avevo regalato, che è induismo comparato, penso che con il tuo aiuto io sarò in grado di leggerlo con senso critico.

Vuoi che riposiamo? Ieri sera abbiamo fatto mezzanotte...col rosario meditato...una invenzione mia...

Ho fatto la scorta alla parafarmacia.

Ho il cuore che batte come un taburo, sei tu. chiudiamo tutto e stiamo assieme un po' amore mio

OCTOBER 3, TUESDAY

2023-10-03 03:45:04

castità

Caro Santo, sulla scia di ieri faccio una piccola riflessione sul significato primo dal latino castus, che secondo etimo.it, che è un bel dizionario etimologico, significa Puro. Tutti al di la della storia del lemma abbiamo una idea di cosa possa significare puro, pulito. Essere puri di pensiero, parole azioni, di cuore-sostanzialmente. Io credo di aver capito che nell'omelia di ieri si parlasse della astensione dai "rapporti sessuali" - e la terminologia è un po' brutale, perchè non deve esserci "sesso senza amore", e l'amore implica un impegno nei confronti dell'altro, non è un gioco, se è amore davvero, secondo me deve essere eterno, e il suo compimento è un respiro di eternità ed una glorificazione dell'amore di Dio. Io dal punto di vista filosofico_religioso sarei contraria ai rapporti prematrimoniali, che in caso di errore secondo me lasciano ferite del pensiero. Ci si può conoscere lo stesso, dal punto di vista di affinità del cuore e dei sensi-le due cose sono essenziali. Io fin da bambina-nonostante abbia una vita monastica praticamente, ma a casa mia, per via del mio lavoro e della distribuzione delle mie attività, è un ora et labora/più di tipo intellettuale, ricerco concentrazione e silenzio. Fin da bambina io sapevo di cercare "la mia metà del cielo",

quindi non ho mai considerato una vita da religiosa, anche se per altri versi mi piaceva pure, perchè intuivo densa di significato.
Il mio bisnonno, religioso, che amo anche se non conobbi mai per via dell'età, ma che passo a trovare al cimitero, quando vado, perchè si può dire "gli devo la vita", io genealogicamente esco da una sua "caduta". Lui scelse ancora il sacerdozio, nonostante la nascita di una bambina, la cui vita iniziò tragicamente in un orfanatrofio, e che la sua mamma non potè nemmeno vedere perchè gliela portarono via appena partorita-in casa. Nonna, quella bambina, era saggia buona e Placida di nome e di fatto, e con un estremo rispetto per la vita umana (completamente antiabortista). E non smise mai dicercare sua mamma-cui dissero che era morta, finchè non la trovò, a 18 anni, ed andò a conoscerla. Aveva il terrore che fosse "una donnaccia". Poterono riabbracciarsi felici erano due gocce d'acqua ed un parente nella vigna la riconobbe subito e sciolse l'enigma. Nonna ha sempre ritenuto di avere due mamme. Però poi cominciò anche a volere sapere chi fosse suo vero papà, conoscere la sua storia insomma...sua mamma per non rivelare il segreto "che sotto sotto era noto" perchè Don Marco prestava sempre assistenza a quella giovane vedova con figli, che spesso tirava fuori dalla galera perchè per vivere contrabbandava tabacco, si imabrcò ed andò via da tutti a finire la sua vita in Australia. Mia nonna non mollava la sua indagine. Non ricordo cosa successe, mia mamma lo sa, ma la provvidenza volle che fu mandato nella stessa parrocchia di mia nonna Placida, che nel frattempo si era sposata ed aveva messo su famiglia. Penso che nonna mia ufficialmente non abbia mai saputo nulla, ma erano due goccie d'acqua, e lui in chiesa alla messa, piangeva sempre. Non si dissero mai nulla in proposito ma nonna sapeva che quello era suo papà, se lo sentiva. Con la sua famiglia è sempre stato premuroso, li aiutò a trovare un appartamento popolare sano, le gente che li guardava diceva che c'era qualcosa tra loro due di speciale. Nessuno ufficialmente disse mai niente. Nonna Placida disse che quando morì don Marco, nonostante non sapesse nulla e ricostruì dopo, ebbe un malore. E cos'è questo? Non è amore? I figli di nonna Placida, cioè i nipoti e le nipoti di Don Marco, la storia ufficiosa la sapevano e si lamentarono sempre per quello che dovette patire quella bambina mentre a Don Marco non mancava nulla e non aveva provveduto a crescerla almeno in senso economico. A me questi discorsi non piacevano, io Don Marco lo capivo, e generalemente un fiore al cimitero lo lasciavo adagiato sulla sua tomba isolata dalla cappella dei sacerdoti perchè lasciò detto di essere messo sottoterra perchè peccatore, non voleva andare bnella cappella per non disonorare i suoi. Ci sono piante sulla sua tomba sempre ben curate, ma nemmeno un vaso per i fiori, che volevo partare io ma che mamma mi proibì, con la sua punta di rammarico. Esaminai le lapidi sua e di mia nonna: Don Marco aveva 26 anni all'epoca, penso debba essersi disperato. In più se non era tempo di guerra eravamo lì: mia mamma è del 1935, primogenita di mia nonna diciannovenne...non sono un asso in matematica, ma deve essere stata la prima guerra mondiale. Carcai di giustificarlo con mia mamma, di fare in modo che avesse un po' di comprensione per la cosa...ma non so, a lei che ha cresciuto 6 fratelli ed una mamma cagionevole per gli stenti subiti, secondo lei, non va giù.

Perchè mi tocca da vicino mi sono sempre posta tante domande, fin da quando ero adolescente. Domande a cui non so dare una risposta, perchè non sono una religiosa e e

nemmeno un uomo. Considero di aver praticato la castità, ma il Signore mi giudichi. Ho avuto i miei problemi.

Ho sentito parlare di un tunnel nascosto che raccordava conventi maschili e femminili, in cui sono stati trovati corpicini di bambini morti., e della cui esistenza la gente si lava la bocca per non ricercare la fede. Io ho sempre tentato di giustificare la cosa perchè in tempi difficili la scelta ecclesiastica poteva derivare da una motivazione economica. Quando non si va molto più in là nel passato, dove costituiva una vera e propria carriera senza regole di questo carattere.

Mi sembra che il Cardinale Parolin avesse scritto su Vatican newsletter che il celibato non è un dogma...quindi io conosco la canzone di Lucio Dalla che recita "anche i preti potranno sposarsi ma soltanto ad una certa età", che sarebbe una soluzione creativa. Comunque una scelta, non un obbligo. Dal punto di vista pratico non conosco il problema, ma se capitassero tante vocazioni, e se fosse così second me potrebbero essere tante, i monasteri ed i conventi li dovrebbero liberare per i "ragazzi", ed avereci una casetta ed una famigliolina...magari andare a fare da guida spirituale, mettersi il saio, ed uscire in giacca e cravatta...forse si eliminerebbero molte amarezze...Non so cosa si dice nell'Antico Testamento, in questo momento.

Il voto di castità intesa come purezza, dovrebbe essere appunto un punto fermo per tutti i cristiani. Il matrimonio è a chiamata, come la vocazione.

Questo è solo un punto di vista, una meditazione, che devo al mio bisnonno, al quale voglio bene. ta ba

2023-10-03 10:20:32

Santo, più leggo i testi originali, di questo Enoch 1 più mi rendo conto di quanto con la fantasia le persone ci abbiano ricamato sopra. Mi vergogno di quello che ti ho scritto, perchè avevo letto le ricostruzioni senza rendermene conto. Ti consegnerò un lavoro di Grazia con una sua dignità dal punto di vista teologico cattolico, e scientifico. Quindi ti chiedo perdono per essermi ingannata ed averti disturbato, in preda a facili entusiasmi, ieri. Stammi vicino ed aiutami a discernere, perchè non capisco da dove saltino fuori certe cose, con che criterio siano state compilate e perchè. Potrebbe essere che un libro su tre sia buono (il terzo)...ho questo sospetto, ma la strada è lunga ho almeno ancora 400 pagine da visionare, e la lettura critica richiede parecchie energie. Ti abbraccio e non ti mollo! ta ba
PS: molto sentita la liturgia della mattina presto, vi ho parteci pato con il cuore.

2023-10-03 10:33:04

Caro Santo, una preghiera per nostri religiosi e le nostre religiose e le nuove vocazioni: per le loro intenzioni personali, inconscie e non. Santo guarda ai loro cuori e che la tua sapienza ed amicizia con Dio, possa fare miracoli, non spreco parole, io le risposte non le ho. Con tutto l'amore che posso, ta ba

2023-10-03 15:02:03

mail al nuovo direttore IOM

Ciao Giancarlo,

sono Barbara, quella ricercatrice IOM in TL, dopo aver fatto un anno e mezzo da voi. Mangiai la pizza al tuo tavolo al Pri Lipi anni fa, mi ospitasti al tuo tavolo sennò dovevo

saltare la cena perchè non c'era posto. Tu mangiasti le lasagne alla bolognese, ricordo ancora, perchè ovviamente mi piacciono.

Intanto congratulazioni che sei diventato il direttore dello IOM, anche se FF.

Io volevo informarti che sono sempre in TL, e che ho un lavoro ancora da finire in collaborazione col dipartimento di scienze chimiche dell'Università di Padova, con la quale abbiamo un accordo di collaborazione scientifica, manca un ultimo campione da fare verosimilmente, l'articolo l'ho già preparato ed è sul SERS in UV con NPs di Pt. Io ho scritto pensando ad un Nature, se poi andasse male, abbasseremo il tiro.

Sono purtroppo ancora in infortunio, il primo intervento lo ebbi a settembre dello scorso anno, un mese fa ho avuto il secondo, ma verosimilmente riuscirò a camminare tra un mese e poi mi aspetterà un terzo intervento, ohimè, per la rimozione di due bulloni ossei che si spezzeranno per certo-questa è la prognosi di qualche giorno fa.

Quindi purtroppo questo ultimo campione dovrà attendere che io possa essere autosufficiente.

Io svolgo anche ricerca spontanea a tema libero, non tanto cose da pubblicare però. Io per ragioni divulgative ho fatto delle pagine Facebook, che ti metterò in calce alla firma. Ero un po' inviperita, per cui le ho chiamate tutte premio nobel per questo e per quello.

Se andranno in porto le unità di ricerca famose di cui parlava la nostra presidente io una bella idea ce l'avrei-consulta pure la pagina Facebook de la macchina di Majorana-Pelizza, alla quale io da ricercatrice, agli scettici rispondo che per criterio, gli esperimenti si fanno e poi si azzardano i giudizi. Avrei bisogno della competenza tecnica di un ragazzo che però non mi ha ancora risposto alle mails, anche perchè le mie proposte non hanno una base, per il momento, e lui deve essere pagato bene, visto che vive a Milano, e per stare da noi ha parecchie spese. Oltre a questo io sono ancora invalida, e in linea di principio almeno qualche giorno la settimana dovrei rientrare in sede ed accompagnarlo nell'inserimento. Quindi se Dio vuole sarà quando deve essere.

Adesso come adesso sono impegnata in esegesi ed ermeneutica di testi sacri Cattolici e non…interessantissimo, in collaborazione con i frati della Basilica di Sant'Antonio di Padova (che fa parte del Vaticano), in remoto il confronto è quotidiano-comincio con la loro parte alle 7 di mattina (7-8) dopo che ho inviato loro il materiale con anticipo di almeno qualche ora, poi si può dire che ho un briefing alle 18 di un'ora ancora. Il lavoro è abbastanza serrato e non bado al fatto che potrei grattarmi e basta…la ricerca è vocazione. Non so se sei credente, ma fammi finire che poi varrebbe veramente la pena di fare un seminario. Io ovviamente ho il mio "diario di lavoro", anche per queste cose. Non le faccio tanto per fare. A suo tempo andranno divulgate e con questo io non intendo mandate a morire su una rivista. Almeno per il momento, in futuro quando sarà pronto il tutto non si sa. Adesso sto esaminando i frammenti tradotti della migliore edizione dei Libri di Enoch, ho dava 4000 pagine... Io sono anni che studio la religione Cattolica, da credente. Io prima di affrontare i miei studi mi affido quotidianamente e formalmente al Santo, con una preghiera dedicata che viene condivisa con i suoi frati. Oggi mi arrivano anche testi induisti, che con la religione giudaica risalgono a 4000 anni fa e queste due sono le due religioni vere e proprie più antiche…ma non voglio dirti troppo, voglio studiare bene.

Ti metto in calce le mie "creature"

Se hai osservazioni fammi sapere,

Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.comhttps://www.youtube.com/channel/UCh7H6iytNv_cVA58QsPhFEw Skype barbarafedericascremin Archive.org Barbara_Federica_Scremin Pinterest Atelier diu monde Facebook barbara federica scremin Amor di Sant'Antonio di Padova Liberi recensionisti Impariamo a pregare la macchina di Majorana-Pelizza terapia Gerson

2023-10-03 15:06:56

Mio caro Santo, ho scritto al mio direttore nuovo è ok per te? Non è vanagloria ma dovere, non Problem, mi ha già risposto e mi fa solo un in bocca al lupo, quindi sono libera di fare secondo coscienza gli studi, ta ba

2023-10-03 19:37:44

amore mio

volevo conversare un po' con te, ma sento che ho tremori. Stiamo assieme lo stesso leggi i miei pensieri. ti amo.

OCTOBER 4, WEDNESDAY

2023-10-04 03:59:48

Vorrei far dire una messa per la quale mi appresto a fare una offerta, la stessa che feci per la liberazione comunione dei dannati e dei loro ministri nel giugno 2017 alla chiesa di papa Giovanni XXIII in Porto Santa Margherita di Caorle, dove feci la comunione con "la bestia nel cuore" ed il sacerdote non sapendo nulla disse "per voi e per coloro che avete nel cuore". E' per la libera scelta del celibato e nubilato nei religiosi, secondo le mie intenzioni e del Santo, del mio bisnonno mons. Marco Carlesso, di Lucio Dalla (si sposeranno anche i preti, ma soltanto ad una certa età) e di quelli che non sanno nè osare nè parlare, e per la sua compatibilità con lo stato ordinato ed il servizio a Dio e alla Santa Madre Chiesa, visto che questo non è un dogma della chiesa cattolica, nè lo è per quella evangelica etc. Io avrei scelto il giorno della Beata Maria Vergine del Rosario, dove la liturgia mi sembra congrua. Aggiungo che sarebbe "attraente anche per nuove sincere vocazioni", come quella mia di sedicenne, mancata proprio per questo motivo. I regolamenti non stanno a me, i tempi li decide Dio, a chiamata, ed io di Lui mi fido come migliore degli Arbitri, è nostro Padre. Lascio a voi scegliere l'orario della messa, purché vi prego, me lo comunichiate in maniera tale che possa parteciparvi con tutto il mio cuore ed il mio spirito (da computer mi sa, perchè in TV è alle 18 ed è la prefestiva, per cui cambia la liturgia) e comunicarmi assieme alla comunità. Desidererei con tutto il cuore che fosse per ovvi motivi celebrata non

all'altare Maggiore, ma all'Arca del Santo, per unirmi anche con lo sguardo ai Sacerdoti (mi sembra che Dante dicesse che l'amore dagli occhi passa direttamente al cuore). Se potessi scegliere, per motivi di stabilità della connessione internet durante l'Eucarestia e per mio decoro personale (sono momentaneamente acciaccata e vorrei indossare un abito da preghiera e lavarmi) chiederei alle 10 di mattina con il solito celebrante, di cui conosco l'aspetto, il nome no, e la voce, ma so che lui sa che nei sermoni di Sant'Antonio c'è un passo che parla di quando lo spirito incontra la materia, e lo spirito del Santo ha toccato me nel 2018, mi ha giudata di nascosto ed ora, a parte "scherzi d'amore" è con me sempre, ed i frati questo lo sanno bene, dalle mie preghiere, e non hanno mai smesso di aiutarmi durante il mio percorso spirituale, e di alleviare nei dubbi la mia sofferenza con la liturgia delle 7 di mattina. Desidererei ne fosse informato in nostro Pontefice, che è il nostro Santo Padre, per tempo, così che magari potesse unirsi alla preghiera del suo gregge, se non materialmente, spiritualmente. Un forte abbraccio di luce, vostra Barbara

2023-10-04 04:20:31

Grazie Santo di avere accettato la mia offerta, perchè ciò che chiedo non ha prezzo, ta ba

2023-10-04 09:00:21

Caro Santo, grazie a te e ai tuoi frati per le liturgie di stamattina 7-8, sono state molto dense e belle, degne si San Francesco. Ricordo con tenerezza e gioia la nostra ricerca profonda del significato della regola andando alla fonte, cioè alla lingua latina, povero-paucus=poco, essenziale, casto=puro, obbediente=uno che ascolta, non tanto uno che esegue. Adesso voglio vedere il significato di umile su etimo.it: risultato: che sta in basso, ma riconducibile anche a humus, cioè qui interpreto io "che fertilizza". Io propongo questa riflessione come opposto di superbia, ma poi vado a guardare sul dizionario. "quando incontrai Dio" al pronto soccorso, come uomo qualunque, voleva insegnarmi a trafficare col latino, avendomi spiegato che era una lingua morta (cioè non parlata), quindi immutabile, e che il significato originale stava lì, come pure per quanto riguardava la Bibbia. Io gli risposi che quella era roba da professionisti, voleva mostrarmi come fare sul telefonino ed io scostai lo sguardo dicendogli "nooo no, dopo divento superba", ma siamo arrivati a fare tutto ciò che quel Signore mi consigliava di fare, assieme, tutti noi, passo dopo passo. E quello che ho trovato di interessante e che poteva essere utile alla nostra crescita l'ho donato con umiltà e gioia voi fratelli e sorelle, come mi ha intimato Sant'Antonio, ed ho obbedito, anche se avevo pudore/timore di essere giudicata ed inopportuna, per fertilizzare, come umile fertilizzante e diventando io stessa parte del terreno, su cui qualcosa crescerà. I fertilizzanti sono tanti...siamo tutti, a turno. Adesso cerco sul dizionario superbo=violento/che si mostra sopra. Niente paura, finche stiamo tutti assieme e facciamo comunione, non corriamo il rischio della superbia, che fa vivere male. Io non sono uan privilegiata, sono una pedina nelle mani di Dio, come lo siamo noi tutti, in senso buono, nel senso che ci impiega per costruire il suo regno al meglio delle nostre possibilità (lui ci ha creati e noi siamo suoi), e ci ama tutti, siamo il gregge di Gesù (lui ci conosce e riconosce tutti). Le sue manifestazioni sono con tutti coloro che sanno osservare ed ascoltare, un'arte che si impara con l'esercizio, calibrate su ognuno di noi, e differenti, perchè noi siamo tutti differenti, e Lui conosce "l'attrezzatura" che abbiamo per poter "decodificare i segnali". Io posso essere utile a voi (servo) come io ho bisogno di voi per ricostruire un quadro armonico, perchè tra di noi ci completiamo, in umiltà, in comunione. Camminiamo e cresciamo assieme, come il Corpo di Cristo.

2023-10-04 09:22:18
Caro Santo, ricordo ai tuoi frati, tu lo sai che per la vostra biblioteca ho regalato un libro "Toccato da Fuoco", che tratta delle persone ipersensibili, come Francesco, ma che al giorno d'oggi classificate con disturbo bipolare e curate, ma non cambiano, e non vogliono cambiare. Van Gogh, Tolstoj, Pasternak...lord Byron...e tanti altri, artisti, poeti, scrittori. Anche io prendo litio che modula i potenziali elettrici cerebrali, sennò le scariche sarebbero troppo forti, per questo mondo...ed una altro farmaco che dopo una ricerca e tentativi dal 2011, è ok, cioè non attenua troppo, aripiprazolo. E c'è con me il Santo, che è la più grande medicina per la mia vita, vostra ba
2023-10-04 09:28:37
Caro Santo, per la vostra biblioteca ho regalato anche un libro (minitarattato in 3 volumi) pseudo induista, Tantra, che leggerò non appena avrò finito di vagliare i libri di Enoch, difficile, e che spero di riuscire a leggere perchè ci provai invano mesi fa...si parla di una "coppia cosmica" che non so cosa sia...mi viene da pensare a me e al Santo, non per voler essere importante, per provare a capire cosa sta succedendo, lo siamo quanto gli altri, siamo granelli dell'Universo di Dio, vostra ba
2023-10-04 09:35:27
Caro Santo, stammi vicino ti prego che inizio a studiare. Poi ti vorrei chiedere un piccolo favore: se mi dai dei suggerimenti mentre cammino con le stampelle, perchè non riesco a mettere in pratica i consigli medici, ed ho paura di fare danni. Santo, non so se tu mi avessi "migliorato gli occhiali" o solo aumentato lo zoom del computer, perchè ieri mi hai insegnato come fare...sono proprio una bambina per certi versi!! pauca=poverina e piccina, come piace a Francesco, ta ba
2023-10-04 09:37:44
Caro Santo alla vostra biblioteca ho regalato un libro d'arte di Biancaneve, lo consiglio per mettere in pratica la regola, ta ba
2023-10-04 10:38:48
Santo mi dai un attimo il collegamento per favore? Voglio sentire se la voce è quella del frate del sermone.4 ta ba
2023-10-04 10:45:41
Santo per la vostra biblioteca regalai nel 2018 mi sa autobiografia di un yogi con qualcosa di scritto da me sulla prima pagina, per grazia ricevuta, ta ba PS: è questo che vuoi da me?
2023-10-04 14:20:22
Caro Sant'Antonio, ci danno la messa il 12 ottobre ad orario incognito e celebrante incognito, perchè dipende dalla sagrestia. Pazienza, dalle 7 di mattina in poi le ascolto tutte di nascosto e prendo un giorno di ferie...ta ba PS: consideriamolo un esercizio spirituale...
2023-10-04 14:36:50
Caro Santo, qui mi sa che mi prendono per matta...io so che non è vero, ed anche tu lo sai, e anche i tuoi frati-forse. Tiriamo avanti a studiare che Dio vede e provvede, ta ba
2023-10-04 15:06:22
Santo, santa pazienza, prendiamo la messa come la passa ill convento...tanto per Dio contano le intenzioni...ma anche la forma ha la sua importanza...ta ba triste
2023-10-04 16:07:50
1° e 2° libro di Enoch
Caro Santo, abbiamo letto i testi originali, ed il risultato è ben diverso da quello dei riassunti interpretati da persone che hanno tradotto e messo assieme le cose (filologi e tratuttori

senz'altro molto preparati), ma senza formazione teologica alcuna, nè scientifica. A parere mio non sono libri da inserire nel nostro antico testamento, semmai possono tornare utili per qualche nota comparativa. Non oso giudicare libri che in un qualche luogo possano essere stati considerati "sacri", per rispetto e per principio di precauzione, perchè Dio è unico e può volersi far conoscere diversamente in diversi luoghi. Ti progo Sant'Antonio il frutto di questo lavoro e mi appresto all'ultimo libro che nella sostanza avevo esaminato per primo, a te e ai toi frati, ta ba

1° Libro molto frammantato e difficile da leggere, il secondo si è conservato un po' di più. In ambedue i libri si parta di un certo numero di angeli venuti sulla terra , ma nel primo libro le cose sono difficilmente comprensibili perchè i frammenti sono piccoli e quindi non è possibile fare intepretazioni, se non prendendo informazioni dal secondo libro. Nel primo libro non vi è deducibile misericordia divina, è tutta una accusa dei mali agli angeli, che insegnarono agli uomini la lavorazione dei metalli, saperi erboristici etc. e che si deduce dal confronto incrociato del primo con il secondo libro che queste creature del cielo si fecero una famiglia con le umane, e che i figli loro fossero dei violenti-da qui le accuse. E' un libro secondo me paradossale ed incongruente. Vi è un parargrafo che descrive alcune conoscenze astronomiche pratiche del tempo, empiriche. 2°Libro: leggibile e ben conservato. Il protagonista principale è Enoch, bisnonno di Noè, che venne prescelto per andare a visitare il cielo, a 10 livelli ed al quale il Signore avrebbe spiegato la creazione, che poi lui ridisceso sulla terra avrebbe riportato (con dovizia di particolari che nella fase di apprendimento non sono descritti) Ci sono cose comuni, alcune , sparse con i nostri racconti della genesi, ma molto più incompleti, secondo me. Dalla descrizione del diluvio, questi scritti sono di origine giudaica, infatti parecchi (migliaia) giudei salirono sull'alrca assieme a Noè. La sostanza del bene e del male sono le stesse nostre, ci sono raccomandazioni di comportamenti retti da tenere verso Dio e gli uomini. analoghi ai nostri. Sempre una giustizia un po' vendicativa/giudizio. Nei due libri la parola misericordia non ricorre mai. Il primo sacerdote "ordinato" è Matusalemme, ne segue Nir, fratello minore di Noè, quindi suo figlio Melchisedec, che divenne anche re e capostipite di una "classe sacerdotale". Il piccolo Mechisedech nacque da una donna sterile che lo ebbe con un amante, e che morì davanti al marito scandalizzato a poco dal parto. Il bambino lo trovarono dell'aspetto di un piccolo di 3 anni sopra il letto della stanza della defunta. Il Signore lo portò in cielo salvandolo dalla furia dei parenti e lo protesse dicendo che era suo. Si parla molto di evidenze astromiche anche qui farcite di spiegazioni basate su angeli etc. al giorno d'oggi stona un po' conoscendo l'astronomia e la meccanica celeste-opera di Dio. totale: 194 pagine

2023-10-04 17:27:14

Santo sono riuscita a stare in piedi da sola!! Grazie. Mi hai dato equilibrio. Io a fare i miei passetti sento male, ma è un dolore quasi gradito, come fosse una cosa da allenare. Se mi sbaglio, in qualche maniera avvertimi. Volevo dirti che il libro 3° lo inizio domani perchè voglio essere concentrata e coi nervi d'acciaio, perchè le cose bisogna pesarle anche in corso d'opera. Sottointeso che confido nella tua vicinanza. Sai Santo, secondo me a quei testi hanno talmente tanto lavorato che il fatto che siano inutilizzati li debba mortificare molto. Hanno messo tutto gratis e libero su web per questo motivo. Hanno scritto lunghissime prefazioni ai testi prendendo pure fischi per fiaschi, il lavoro di traduzione filologica deve averli stremati: hanno scritto che Melchisedec era nato da una vergine,

hanno parlato dei Magi e dell'astronomia, hanno criticato la non introduzione nell'antico testamento...mi fanno stringere il cuore...ma qualcosa di buono lo tiriamo fuori, fossero pure due note...ma non aggiungo altro per il momento. Dio non gioca a dai, diceva Einstein, ma a scacchi, dico io....;), è uno scienziato, questo è quello che so io. Santa messa alle18 in TV, come si fa...vuolsi così colà dove si puote ciò che si vuole e più non dimandare (Dante). Ah, Enoch è dantesco...t'aime ta ba

2023-10-04 19:40:34

Caro Santo, ho guardato il TG3 ed hanno massacrato una ragazza in Iran perchè non portava il velo islamico, che non so chi se lo sia inventato visto che nel Corano non è previsto. Siamo in una gabbia di matti. E questi si credono integralisti...integralisti di cosa? Santo vabbè che anche noi ci abbiamo messo un po' a capire i voti davvero...si è scomodato Dio...secondo me non era possibile fosse un comune mortale, la sapeva troppo lunga...comunque io penso che Allah sia un altro nome di Dio...se per caso non fosse siete tutti in cielo ed inventatevi qualcosa per sistemare questa indecenza. Il velo da preghiera lo usava anche mia nonna, cattolica. Io ho cercato di divulgare il più possibile la cosa, ma queste brutalità continuano e mi sento impotente. Accendo anche una candela col copia e incolla, ta ba

2023-10-04 20:21:58

Caro Santo, se riusciamo coi tuoi frati facciamo una messa clandestina (il giovedì questo che è la beata vergine maria del rosario-io inizio a seguire dalle h 6.55) per i religiosi/religiose e la loro libertà di scelta con l'abolizione del celibato/nubilato, che credo non sia un voto dei francescani, forse di altri ordini, che così ne combinavano di tutti i colori fuori da ogni legge di Dio. Io non penso che la carne sia debole, peut etre, è l'amore che è più forte della morte. Ed è corpo ed anima in unità. Il resto è porcheria, credo la chiamino libidine, ma controllo: vuol dire far piacere ed appetito disordinato. L'amore porta a delizia, che è sublime creazione di Dio. E' sorgente di amore verso l'esterno. Poi il matrimonio religioso non comporta eredità, pensione, beni, è solo un vincolo d'amore sacro, anche se don gaetano Comboniano, mi diceva che era un atto ufficiale. Io ho combinato per noi il matrimonio spirituale, e con Dio siamo a posto io e te. Ma mi fai penare...io so cosa significa, per cui io "mi batto" per la libertà di scegliere anche questo, a chiamata divina, perchè è di questo che si tratta. Ricordo che nei tuoi sermoni contro i prelati corrotti dicesti "chi non è continente si sposi", ma se ami non riesci ad essere continente, se sei puro di cuore, cioè casto. Ah, in TVho visti il tuo frate del sermone.4, fagli un ciao da parte mia. Sennò vada di riti sacri clandestini, che per quanto vale io li benedico. Fa più paura promettersi davanti a Dio che al sindaco al giorno d'oggi. Comunque se si riesce a seguire dalla tua arca, più tadi ci provo, mi farebbe piacere ascoltare i ragazzi di vocazione francescana...W l'Italia piena di frati!! Se lo recupero ti mando uno scritto che feci sull'accoppiata Francesco-Antonio, a dopo allora, t'aime ta ba

2023-10-04 20:45:16

Antonio e Francesco secondo me (Santi) Non sono povera, né lo vorrei diventare chiaro, lavoro onestamente e provvedo a me stessa, facendo con gioia - talvolta anche fatica i miei sacrifici, dalla mia maggiore età. Non mi faccio mancare possibilmente mai niente di quello che mi serve, specialmente sul lavoro-libri e tecnologia. Faccio la ricercatrice al CNR, scientifica e solo dall'anno scorso che il mio lavoro si è finalmente assestato e ben organizzato nel tempo che mi rimane mi sono potuta dare "alle Sacre lettere", dopo aver

pregato S. Tommaso d'Aquino di aiutarmi e darmi la capacità di farlo mantenendo l'umiltà in maniera da non allontanarmi da Dio per orgoglio sottile. Sono "povera dentro" però, penso che nell'epoca di diffuso benessere lo si debba imparare. A non essere schiavi del denaro, fine a se stesso e a considerarlo come mezzo per scopi più elevati. Si può considerare il benessere come una Benedizione, come insegna Santa Teresa del Bambin Gesù nella sua novena delle rose, si chiede, e si dice "Signore esaudiscimi nelle mie richieste se queste sono per il bene della mia anima". Il Signore sa di cosa abbiamo bisogno, anche se si tratta di beni temporali, si dice nel Vangelo, "il Signore è il mio Pastore, non manco di nulla". Che dire del voto di povertà e della scelta di Francesco? Io per patologia (depressione bipolare- e mi si prende in giro dicendo che quelli come Francesco erano un po' "scompensati") lo capisco! Quante volte mi hanno bloccato il conto in banca! Quante volte mi hanno minacciato di mettermi un tutore, così da non essere più libera di comperarmi neanche un paio di mutande per mia iniziativa! Vabbè, ho fatto un voto a S. Leopoldo, che mi ha mandato a Sant'Antonio, e qui è cominciato il mio cammino di istruzione e di fede. Avevo una fede ignorante. Come la maggior parte di noi, ma mi sono messa in cammino sotto il patrocinio di Antonio e dei frati. Certo ho anche un bravissimo psichiatra cui passo i libri che leggo di spiritualità e che li gradisce e che riconosce il valore della spiritualità nell'equilibri psichico delle persone. Ohhh! Come mi sono dilungata! Torniamo a Francesco, Medioevo, tempo di privilegi e miseria profonda senza via di uscita. Tempo di usurai. (Antonio, "guerriero di Dio" come nel film bellissimo, ne convertì Padova. Umile e mite come Gesù, ma con la forza di un leone nella parola di Dio). Francesco...un ribelle. Un ribelle all'ingiustizia, è orribile sentirsi dei privilegiati in quel tipo di circostanze. Grazie a Dio non mi sento una privilegiata, con la Grazia di Dio ma pago sulla mia pelle e con il mio lavoro ed i miei sacrifici...che tanto sono diventata selettiva, ho desideri ben mirati e che non vedo futili, per cui non mi cruccio di nulla. Ma 1 Dalla mia "pletora di Santini" regalati al Santo PGR, di cui ho tenuto foto delle preghiere. Non sapevo pregare senza l'aiuto dei Santini…con lo studio e l'applicazione sono migliorata, dalla lettura di questi testi si capirà chiaramente cosa intendo. Io capisco Francesco, alla disperata ricerca di Dio, di una giustizia. Nudo davanti al Papa. Lo capisco. Un passionale. Un sognatore nel senso più elevato del termine. Voleva trascendere in corpo e mente una realtà che lo ripugnava, trovare la Pace di Dio, il senso della vita. La Speranza nel domani, la speranza in un mondo migliore, più giusto per tutti. Un ipersensibile. Lui in quel contesto ha scelto la povertà come mezzo, la gioia della condivisione di un pezzo di pane, un abito di sacco, un paio di sandali...e Dio nel Cuore. Volevo portare il Saio per un anno per ringraziare Sant'Antonio di una grazia ricevuta e mi hanno portato di forza al reparto psichiatrico dell'ospedale, fatto un'iniezione a rilascio graduale di un "farmaco innovativo" facendomi collassare a terra sul colpo, tenendomi ricoverata 3 settimane e tre mesi in malattia...e ho pregato full time. E ho letto i Sermoni di Sant'Antonio. Così ho offerto a Dio le mie sofferenze e devo dire che guardando al presente sono grata A Dio, a Ognissanti, alla Madonna e a tutte le anime trascendenti e fisiche che mi hanno aiutato a stare bene come sto adesso, ai sacerdoti, ai frati al mio Padre Spirituale (me lo ha insegnato Sant'Antonio nei Sermoni che bisogna averne uno) che sono stata fortunata a trovare: uno che non si è scandalizzato della mia Confessione...cioè subito si...poi è letteralmente stato rapito dallo Spirito Santo, ve lo posso assicurare! L'ho visto coi miei occhi! Abbiate Coraggio. Confessatevi. Lo Spirito Santo interviene nei casi disperati! Il Sacerdote fa le veci di Gesù, ha

ottenuto da lui questa missione come successore degli Apostoli! Così mi sono dispersa di nuovo...a parlare della mia esperienza, spero possa servire a qualcuno. Gli esempi semplificano, così come le parabole erano un buon mezzo, però poi Gesù ai suoi le cose le spiegava per bene, perchè erano in grado di capire. Forse questo l'ho letto nel Vangelo...comperatevi quello della Shalom editrice, a caratteri grandi, è piacevole da leggere. Quante volte ci avevo provato con uno tascabile e in treno mi veniva il voltastomaco...così non riuscii ad arrivare nemmeno al "Discorso della Montagna", che è stupendo, e non è solo le beatitudini che tutti conosciamo "per sentito dire". Penso che andare a Messa non basta. Bisogna farsi una cultura. Seriamente e per bene. Al più presto. Bisogna essere esigenti e voler capire il più possibile. Al momento giusto Dio Aiuta. Si fa sentire, nel corpo e nella mente, e questo lo posso testimoniare. Ero sconcertata e lucida. Sono una Scienziata, mi potete credere. Sono bipolare, quindi un po' più sensibile della normale devo tenermi a bada anche con le medicine. Non sono alterata dai farmaci. Adesso dopo tentativi dal 2012 in qua abbiamo trovato quelli che mi permettono di vivere normalmente. Ho avuto anche molte sofferenze nell'anima fin dalla mia più tenera età per via che di questo male si nasce. Cercavo risposte alle mie domande ovunque, ho comprato e letto libri di spiritualità di ogni genere, di scienza, ma il Cristianesimo è la Risposta per Eccellenza, provare per credere. C'è da sudare. Ma ne valeva pena. E Antonio? Il nostro Sant'Antonio, all'epoca Fernando? Fernando, di nobile famiglia, di sensibilità diversa da Francesco. Uno studioso. Ho letto da qualche parte che ha preso i voti o è entrato in convento a 15 anni. Voleva studiare, cercare. Non era uno sprovveduto. Questo mi ha immediatamente affascinato. L'ho letto in un libro bellissimo per bambini (ai bambini Il Signore dà sempre il meglio) in catalogo (Antonio di Padova, Guarnieri Pietta-Il Messaggero) ve lo consiglio a me ha fatto innamorare. Dire così non deve scandalizzare, non erano tutte le religiose e le Sante "innamorate di Gesù"? Quindi Fernando aveva il convento vicino a casa, e tutti gli amici che lo andavano trovare...e lui? Si è fatto trasferire perchè non voleva essere distolto dai suoi studi e dai suoi pensieri...lo facevo anche io da piccola, alle elementari, per leggermi in pace l'unico libro che avevo, e che leggevo e rileggevo comprendendolo sempre un po' meglio. Dicevo a mamma di dire che non c'ero all'amichetta, che poverina mi ha confessato di esserne rimasta traumatizzata...Il libro: "la piccola Fadette" di George Sand, una sensibile donna che fu compagna di Chopin. Che fine ha fatto quel libro? Nella biblioteca (spero) della Basilica del Santo, a cui l'ho notato PGR, tra le altre cose. Per fortuna in rete ne ho trovato uno vecchio ed uguale della Malipiero, perchè non potevo separarmene, e così ho dovuto fare con altri libri miei che ho donato al Santo. Confesso che uno dovrò chiedere ai frati, sperando non l'abbiano bruciato, autore e titolo esatto, così che possa ritrovarlo-sulle pietre preziose, dure, minerali. Sant'Antonio conosceva bene anche quelle, come si evince dai suoi Sermoni, dove parla spesso dello Zaffiro. Proprio pietra che ha affascinato anche me. Adesso ve lo spiego. Lo Zaffiro è blu, e nel libro che ho regalato al Santo è "svelato il segreto del suo colore". Se è tanto blu, perfettamente blu è trattato termicamente, e dovrebbe, se non ricordo male avvenire una transizione alla fase stabile (il rutilo) del biossido di titanio in forma di anatasio (fase termicamente meno stabile-colore molto più variegato sui toni del blu-questo sì affascinante ed irriproducibile). Ohh, già, quindi Fernando non soffriva del benessere della sua famiglia, l'ha usato per i suoi buoni ed elevati fini, tutta un'altra esperienza e sensibilità rispetto a Francesco. Ma dei poverelli di Francesco Antonio si affascinò (ancora Fernando

era) e decise di seguirli...voleva pure diventare martire per l'evangelizzazione degli africani (correggetemi se sbaglio), ma il Signore per lui aveva altri progetti: diventare il predicatore ufficiale di Francesco. E così fu. Il Signore ha pensato Lui a valorizzare le peculiarità di entrambi. E adesso scusatemi perchè l'Antico Testamento lo sto leggendo adesso, e capisco quel che mi è dato, chiedo un aiutino a Fra Michele, il mio Padre Spirituale, ma per dettagli vi rimando a quelli del mestiere. Anche Mosè di indole non era molto loquace e chiese a Dio un aiutino...così Aronne diventò il predicatore ufficiale. Mosè però nel Deuteronomio i suoi discorsi è riuscito a farseli da solo...Comunque io da ragazza andavo sempre nella disperazione da Sant'Antonio, e lui mi ha sempre aiutata, eppure io non sapevo nemmeno chi fosse. Qualcuno dal quale bisognava andare se si aveva bisogno di un miracolo...che ignorante me e che buono Lui! Ma ciò che ricevo ed ho ricevuto non dimentico con la Grazia di Dio. Cerco di dare quello che ho dentro, per il bene di coloro che ne hanno di bisogno. Ho imparato che anche questa è la famosa ed incompresa "Carità Cristiana". Come posso, coi miei limiti e coi mezzi che il Signore mi concede. Quel che ognuno di noi ha dentro forse non ha prezzo, è anche un dono, per questo va condiviso, come Francesco spezzava in estasi rapito e con fervore, il suo pezzo di pane con i fratelli. Adesso questo steccherà un po' con il ritmo pseudo poetico, ma era una cosa che volevo dire: il Signore concede Segni tangibili, fisici e spirituali, quando decide Lui che è il momento. Ne sono testimone, ma quel che è successo a me lo tengo sepolto nel mio cuore per il momento, sull'esempio della Madonna! Sant'Alfonso Maria de Liguori, patrono dei Confessori (scrisse anche "tu scendi dalle stelle" che conosciamo tutti) scrisse nel 1700, epoca in cui prendeva piede l'illuminismo (un po' come al giorno d'oggi che si "deifica" la scienza: Attenti Il Signore è un Dio molto geloso...nell'Antico testamento e come spiega anche Sant'Alfonso per richiamare a sé gli Israeliti non esitava a colpirli con calamità...adesso fa quasi scandalo nell'illuminismo del 2020 pensare a queste cose...dire così sembra bestemmia contro i meteorologi che coi loro mezzi vedono, ma poveracci pure loro, non hanno soluzioni). Ritornando a Sant'Alfonso, (editrice Shalom in catalogo) scriveva teologia per il popolo, in maniera molto efficace. Consiglio di leggerlo, almeno avendo letto prima il Vangelo. Almeno Matteo! No, tutto. Scriveva nell'epoca in cui "i lumi" distruggevano la religione. In Sant'Alfonso è spiegato che Dio concede segni sensibili quando decide lui che è il momento, abbiate fede che è così e procedete al meglio nel nostro cammino di crescita spirituale...vi auguro di arrivare presto alla Cristianità, anche partendo da altre dottrine o filosofie, che comunque denotano la volontà di una ricerca di Dio. Io prima del Vangelo ho letto "Autobiografia di uno Yogi", che comunque credeva a Cristo. Sembrano cose più eteree e più di moda, no? Bypassate se il Signore ve lo concede. Ultima cosa: sconsiglio di leggere biografie di santi "che fanno andare fuori di testa", bisogna averci una solida preparazione teologica per leggerli perchè traviano e basta. Leggete cosa hanno scritto i Santi per gli altri o di loro pugno, si va più sul sicuro. Francesco ha scritto per lo più preghiere, ma della libreria del Santo mi fido, ho avuto insegnamenti postivi anche sulla vita di Antonio, che ovviamente non ha scritto lui.

OCTOBER 5, THURSDAY

2023-10-05 05:49:32

Caro Sant'Antonio per la prima volta da anni io non mi sono svegliata a contare le ore tutta la notte ed essere esagerata verso l'una. Ho trovato una forma di pace dentro di me, come se già giustizia fosse stata fatta. Il mio cuore si è alleggerito. Grazie a me, grazie a te, A Dio

Trinità, ed ai tuoi, alle nostre preghiere costanti. Grazie a quel Signore del pronto soccorso...troppo per essere un umano...quello non era Gesù, ere il Padre, perchè quando lo provocai e gli dissi: "per esempio se tu fossi Dio..." e lui sobbalzò nel cuore di entusiasmo, io lo percepii. Chiacchierammo due ore, e stranamente non c'era quasi nessuno, e sul personale medico ed infermieristico era sceso un torpore al quale non riuscivano a resistere, sembravano tutti "balenghi", ubriachi. Quando sostanzialmente ce le siamo raccontate tutte, quelle del caso, ci hanno consegnato prima a lui, poi a me immediatamente dopo, gli esiti, abbiamo scherzato e riso dei medici: a me dovevano controllare il litio nel sangue, perchè avevo il vomito, e mi diedero in mano delle analisi stranissime, mai viste in vita mia che conservo ancora e non so "che diavolo siano"...essì che un po' me ne intendo. A naso erano analisi genetiche, per cui io penso "la creazione è ancora in corso", o meglio "l'ottimizzazione dell'essere umano" da parte di Dio. Io "quell'uomo" veramente non so cosa darei per incontrarlo ancora e farci 4 chiacchiere a carte scoperte. Gli chiesi cosa fosse un Santo, perchè non lo sapevo. Lui mi disse: "uno che ha dimostrato virtù eroiche", io gli dissi che a me piaceva Che Guevara, e dentro di me pensavo a Gesù. Io gli dissi che non volevo essere Santa, ma "Beata". Lui sembrava incredulo, non so come spiegare non sorpreso, non fece una piega e mi chiese, sembrando sincero e pulito: "cosa è Beata?" io gli risposi: "cha ha fatto l'esperienza di Dio". Gli chiesi se capisse qualcosa di politica, perchè io non ci capivo abbastanza...mi disse "ridendo vagamente sotto i baffi", "si si" e gli dissi: "allora prega, prega!" Si tratteneva dal ridere. Ricordo vagamente di aver sentito qualcosa del tipo che potevo pregare anche io, ma gli dissi che questa cosa "non era di mia competenza"...andò al Bar, quando aprì, a prendersi il caffè e la brioche, lo presi in giro commentando: "un'altro di delicato..." perchè io avevo usato le macchinette, sobbalzò leggermente, interrogativo. Tornò tutto soddisfatto e gli chiesi cosa avesse preso, mi disse "Caffè e brioche" "a cosa?" "albicocca""era buona?""Sì"....si parlò di chiesa, catechismo concilio vaticano II, questo di chiesa sapeva tutto!! Il mio catechismo della chiesa cattolica è scomparso dal mio computer, comunque lo lessi tutto e fu un lavoro infinito...così...mi piacque davvero tanto "quel Signore", che pareva un sudamericano di 60 anni circa. Gli attaccai subito bottone, perchè sulle ginocchia aveva una traccia per me che mi accalappiò subito: una rivista su Grignon de Monfort, ed io gli chiesi se fosse San Giovanni Bosco...comunque è lunga, dico, abbiamo disquisito con piacere ed allegria "di chiesa" per due ore e più, senza mai fermarci. Troppo bello, l'incontro più entusiasmante della mia vita con una "persona", che persona personae, penso significhi "maschera", ho controllato, è così. Dio incontra le sue creature "per fare la prova" il test sperimentale, dico io, come fa uno scienziato. Perchè ci ama, gli piace sentire "come la pensiamo", cosa "desideriamo", aggiungo "a che punto stanno le cose", anche se lui sa già tutto, me l'ha detto riferendosi a Dio. Dolce fu per me, questo che chiamo un incontro col Padre...non parlammo di amor di Sant'Antonio, ma quella rivista parlava chiaro, e per me fu una calamita, sennò chissà...no no, io adiacente ad un sudamericano alle 6 di mattina certo che avrei almeno chiesto "di dove sei"-e glielo chiesi ma non ricordo la risposta-ci siamo dati del tu, ispirava semplicità e simpatia. Un ricordo Santo, che condivido con te ed i tuoi. Vero o non vero io dico solo che è stato bellissimo. E dove è che Dio ti parla con voce di uomo? In confessionale, insegni tu, Santo nei Sermoni, perchè lì non è più il religioso che parla, ma è lo Spirito Santo, che è Trinità. L'uomo viene rapito, e l'ho visto con i miei occhi...il Padre, si incontra in confessionale, ogni volta che lo si desidera. E lo spirito

santo è dolce, è Verità, Vita e Via (che sono 3 cose, ancora...). T'aime, ma vie, ta ba. PS: lo vorrei incontrare ancora, il suo viso non lo ricordo, ma sono fisionomista...sarà quel che Dio vuole, Inshallah.

2023-10-05 09:13:00

Santo allora ti ringrazio di avermi bloccato la password, che non devo perdere tempo a seguire quelle stupidaggini di lavoro. Adesso cominciamo il libro terzo di Enoch, che ha spunti interessanti, stai con me, tanto i tuoi non devono essere gelosi perchè stai anche lì, cuore mio, che batti come un tamburo nel bolero di ravel diretto da karajan anziano, ta ba. PS: io non so cosa ci riservi il futuro, non ne ho proprio idea, a te, a me, ma come in tutte le favole che si rispettino io quando sora morte mi prenderà desidererei che le mie spoglie mortali riposassero con te nel tuo sarcofago...la migliore approssiazione di questa favola è filemone e bauci.

2023-10-05 15:13:42

terzo libro di Enoch-testi puri

Caro Santo, cari frati, rendo e divulgo gli esiti della lettura del 3° Libro di Enoch, per cultura più che altro.

Dalla lettura del solo testo integrale, Enoch da bambino in tempi del diluvio venne portato in cielo da Dio, che lo salvò e lo trasformò nell'angelo più luminoso di tutti, dal nome di Metatron. Gli furono veramente dati tutti i possibili talenti. Dio talvolta lo chiamava "ragazzo". Aveva moltissimi nomi (circa 70). Si parla di angeli delle loro funzioni nella meccanica celeste e nel funzionamento delle cose, dei loro nomi. I cieli sono 7 (da cui il modo di dire "sono al 7°cielo, cioè in quello più alto, dove sta Dio.). Si parla di tribunali presieduti da angeli. Le descrizioni di tutta l'organizzazione sono minuziose ed al giorno d'oggi poco sgnificative, per una letture come la nostra di curiosità. Si usa la parola rabbino, ed altri dettagli fanno pensare ad un testo della tradizione ebraica, che però non è stato inserito nei testi ufficiali.

Qui nessun "angelo luminoso" ha mai peccato di superbia. Tanto per puntualizzare. Per 100 pagine di testo ne seguono 300 di critica e tentativo di interpretazione, ma per questo rimando alle prossime puntate.

Una piccola noticina: Metatron è un angelo presente anche nel Talmud Babilonese, ed altri testi. Come avevamo già detto è l'angelo mediatore tra il bene ed il male, dalle deduzioni comparate che se ne fanno. Potrebbe essere identificato con il nostro Lucifero (bibbia latina-astro del mattino), Satana (bibbia italiana), per attributi, ma la sua origine qui non risale alla creazione, ad Eden, dove era chiaramente presente "al fianco di Dio" e lo serve (vedi Giobbe). Nella nostra tradizione viene usato come sinonimo di male, quindi una specie di capro espiatorio a cui dare le colpe delle nostre cadute, noi, dove bene e male coesistono dalla prima mela e che viene equilibrato dall'esercizio spirituale, come insegna gesù nel deserto, tentato da Satana...agli ordini di Dio. Ma di questo abbiamo già parlato. Non so cosa voglia dire questo...i territori dove queste narrazioni appaiono sono abbastanza prossimi e quindi potrebbero esserci state della contaminazioni o tradizioni comuni. Il Talmud babilonese è in corso di traduzione da parte del CNR, mio ente di ricerca..mio..ente in cui lavoro ovviamente, e quindi non mancherò di raccontare cose ne viene fuori. Vostra Barbara

2023-10-05 15:43:16

la critica

Caro Santo, cari frati, cari tuoi,

io sono sconcertata dalla critica e dalle note, che sono un centinaio di pagine. Si cercano analogie in tutte le religioni: sumera, egizia, babilonese, etiopica, delle canarie e chi più ne ha più ne metta. Tutte le antiche religioni prevedono, da quello che la maestra alle elementari mi ha insegnato il culto del sole, della luna...della madre terra, e varianti sul tema. Da quello che posso dire che ciò corrisponde alla ricerca di Dio, è una pre-religione secondo me. Sono indignata perchè i redattori di questo scritto hanno detto che il vaticano (!!!) è stato costretto ad inserire la figura di Maria come nella preistoria c'era la madre terra!!!! Oh poveri ragazzi!!! 300 pagine esplicave del terzo libro di Enoch e ingnoranza totale del cristianesimo e delle grandi religioni!!!

Ecco qui, je donne vous, vostra Barbara

2023-10-05 15:51:04

Caro Santo, passo ai testi dei "tantra" che discutono di induismo, una grande religione. Stai con me, ta ba

2023-10-05 16:13:05

Gentilissima Presidente,

Ho bisogno di leggere il Talmud quando sarà finita la traduzione, perchè in ricerca spontanea a tema libero sto facendo esegesi ed ermeneutica di testi sacri…oramai è da un anno che sono in infortunio. Questo a livello informale con i frati di Sant'Antonio di Padova. Sono molto contenta, a volte ho gli occhi che mi si incrociano, perchè per 100 pagine di testo si hanno 300 pagine di note, che bisogna prendere con le pinze. Dal 2017 ho iniziato gli studi preparatori e gli esercizi spirituali. Per il momento ho esaminato i testi della religione Cattolica, gli ordini religiosi (caratteri principali), vite dei Santi (ovviamente non tutti), anche con analisi psicologica, ed ho appena concluso con i 3 libri di Enoch, "libri segreti"?/ufficiosi dell'antica tradizione giudaica. Per questo avrei bisogno del Talmud, per fare dei confronti incrociati.

Adesso inizio con dei testi induisti. Un passo alla volta.

Spero ci comunicherà quando l'opera sarà completata

Con stima, Barbara

2023-10-05 16:54:23

archetipo

Il termine archetipo viene dal latino antico archetўpum, a sua volta derivato dal greco antico ἀρχέτυπος, composto da arché, cioè «inizio, principio originario» e typos, «modello, marchio, esemplare». Dunque, nel suo significato originale, un archetipo è un primo modello, una prima forma, la matrice di un concetto, di un testo o di un'icona.

Ad esempio in ambito filosofico, per indicare la forma preesistente e originaria di un pensiero, quale ad esempio l'idea platonica; in psicologia analitica da Jung ed altri autori, per indicare i simboli innati e predeterminati dell'inconscio umano, soprattutto collettivo; per derivazione in mitologia, le forme primitive alla base delle espressioni mitico-religiose dell'essere umano

Il termine archetipo è inoltre utilizzato in filologia per indicare la copia non conservata di un manoscritto (che non coincide necessariamente con l'originale), alla quale risale tutta la tradizione (le copie del manoscritto archetipico).

In psicologia analitica potrebbe essere definito come una «forma universale del pensiero» dotato di un certo «contenuto affettivo» per il soggetto, dunque un simbolo, e che potrebbe a sua volta autodefinirsi come una sorta di valore etico-sociale cui il soggetto crede, si appoggia o è condizionato, consciamente o inconsciamente, nell'arco della sua esistenza o parte di essa, nella realizzazione dei suoi progetti di vita o semplicemente nel suo modo di essere o comportarsi.

Carl Gustav Jung teorizza che l'inconscio alla nascita contenga degli schemi o impostazioni psichiche innate, che si riflettono nel tipo di sistema nervoso caratteristico del genere umano, e vengono trasmesse in modo ereditario. Tali impostazioni e immagini mentali sono quindi universali, cioè appartenenti a tutti; Jung chiama questo sistema psichico inconscio collettivo, distinguendolo dall'inconscio personale che deriva direttamente dall'esperienza personale dell'individuo.

Altri esempi di archetipi innati nella mente umana sono quelli del saggio, del mago, del guerriero, del sovrano, dell'amante, ecc.[1]DELL' EROE/virtù eroica

Da un punto di vista psicodinamico Jung postula, poi, quattro funzioni fondamentali: pensiero, sentimento, sensazione e intuizione. Ciascuna di queste funzioni è variamente dominante in ogni individuo,[2]

L'archetipo, conseguentemente, viene a essere un sorta di prototipo universale per le idee attraverso il quale l'individuo interpreta ciò che osserva ed esperimenta. È, per Jung, l'«immagine primordiale» (urtümliches Bild) dell'inconscio collettivo.

Gli archetipi integrandosi con la coscienza, vengono rielaborati continuamente dalle società umane, si manifestano «contemporaneamente anche in veste di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini simboliche»[

Gli archetipi integrandosi con la coscienza, vengono rielaborati continuamente dalle società umane, si manifestano «contemporaneamente anche in veste di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini simboliche»[4], si rafforzano, si indeboliscono e possono anche morire. L'indebolirsi degli archetipi nell'epoca moderna ha reso, per Jung, possibile e utile la psicologia[5]. La sopravvivenza degli archetipi, in epoca moderna, è legata anche agli esiti della comunicazione di massa. Un film di successo, un libro, una trasmissione televisiva molto seguita possono giocare un ruolo nel ravvivarli o indebolirli.

Gli archetipi infatti per Jung possono riassumere in sé vari aspetti della realtà da essi governati, aspetti che risultano così collegati tra loro secondo la legge dell'analogia o della similitudine con l'archetipo corrispondente, di cui assurgono a simboli.

Gli esponenti dell'umanesimo normativo in sociologia attinsero dal lavoro di Jung l'idea che gli archetipi mitici possano essere rintracciabili al di là dei confini tra le culture, facendo leva sull'aspetto universale inteso come umano del concetto.

Erich Fromm utilizzò questo strumento per dimostrare l'esistenza di bisogni umani fondamentali che è possibile definire positivamente e che tramite gli archetipi dimostrano di travalicare ogni differenza culturale.

Gli archetipi formulati da Jung sono stati comparati da diversi autori, in particolare Joseph Campbell, con le strutture dei miti e delle religioni umane, della cultura orale e delle fiabe popolari, riscontrando una certa convergenza di significato fra le espressioni mitiche-religiose delle varie società umane verso alcuni motivi fondamentali che sono, a loro volta, considerabili come degli archetipi. «I principali motivi mitologici d'ogni tempo e d'ogni razza sono probabilmente di questo tipo», afferma Jung in Psychologische Typen10 del 1921.

2023-10-05 17:07:31

Insomma Santo, i vi vedo il marchio di Dio su questi archetipi e questo inconscio collettivo, ta ba

2023-10-05 17:22:09

bushido

Il bushido (武士道 bushidō?, lett. "la via (道 dō?) del guerriero (武士 bushi?)")13, è un codice di condotta e uno stile di vita - simile al concetto europeo di cavalleria e a quello romano del mos maiorum - adottato dai samurai (o, come sono comunemente chiamati dai giapponesi, bushi (武士?), da cui il nome), cioè la casta guerriera in Giappone.3 In esso, a differenza di altri addestramenti militari nel mondo, sono raccolte, oltre le norme di disciplina militari, anche quelle morali che presero forma in Giappone durante gli shōgunati di Kamakura (1185-1333) e Ashikaga (1336-1573), e che furono formalmente definite ed applicate nel periodo Tokugawa (1603-1867).3

Il Bushido si fonda su sette concetti fondamentali, ai quali il samurai deve scrupolosamente attenersi:4

義, Gi: Onestà e Giustizia

Sii scrupolosamente onesto nei rapporti con gli altri, credi nella giustizia che proviene non dalle altre persone ma da te stesso. Il vero Samurai non ha incertezze sulla questione dell'onestà e della giustizia. Vi è solo ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

勇, Yu: Eroico Coraggio

Elevati al di sopra delle masse che hanno paura di agire, nascondersi come una tartaruga nel guscio non è vivere. Un Samurai deve possedere un eroico coraggio, ciò è assolutamente rischioso e pericoloso, ciò significa vivere in modo completo, pieno, meraviglioso. L'eroico coraggio non è cieco ma intelligente e forte.

仁, Jin: Compassione

L'intenso addestramento rende il samurai svelto e forte. È diverso dagli altri, egli acquisisce un potere che deve essere utilizzato per il bene comune. Possiede compassione, coglie ogni opportunità di essere d'aiuto ai propri simili e se l'opportunità non si presenta egli fa di tutto per trovarne una. La compassione di un samurai va dimostrata soprattutto nei riguardi delle donne e dei fanciulli.

礼, Rei: Gentile Cortesia

I Samurai non hanno motivi per comportarsi in maniera crudele, non hanno bisogno di mostrare la propria forza. Un Samurai è gentile anche con i nemici. Senza tale dimostrazione di rispetto esteriore un uomo è poco più di un animale. Il Samurai è rispettato non solo per la sua forza in battaglia ma anche per come interagisce con gli altri uomini. Il miglior combattimento è quello evitato.

誠, Makoto: Completa Sincerità

Quando un Samurai esprime l'intenzione di compiere un'azione, questa è praticamente già compiuta, nulla gli impedirà di portare a termine l'intenzione espressa. Egli non ha bisogno né di "dare la parola" né di promettere. Parlare e agire sono la medesima cosa.

名誉, Meiyo: Onore

Vi è un solo giudice dell'onore del Samurai: lui stesso. Le decisioni che prendi e le azioni che ne conseguono sono un riflesso di ciò che sei in realtà. Non puoi nasconderti da te stesso.

忠義, Chugi: Dovere e Lealtà

Per il Samurai compiere un'azione o esprimere qualcosa equivale a diventarne proprietario. Egli ne assume la piena responsabilità, anche per ciò che ne consegue. Il Samurai è immensamente leale verso coloro di cui si prende cura. Egli resta fieramente fedele a coloro di cui è responsabile.

2023-10-05 17:29:12

shintoismo

Lo shintō, scintoismo o shintoismo1 è una religione di natura politeista e animista nativa del Giappone.

Prevede l'adorazione dei "kami", cioè divinità, spiriti naturali o semplicemente presenze spirituali1. Alcuni kami sono locali e possono essere considerati come gli spiriti guardiani di un luogo particolare, ma altri possono rappresentare uno specifico oggetto o un evento naturale, come per esempio Amaterasu, la dea del Sole.

Il Dio delle religioni monoteiste occidentali in giapponese viene tradotto come kami-sama (神様?).

Talvolta anche le persone illustri, gli eroi e gli antenati divengono oggetto di venerazione post mortem e vengono deificati e annoverati tra i kami. i nostri Santi per esempio

La parola Shinto ha origine nel VI secolo, quando divenne necessario distinguere la religione nativa del Giappone da quella buddista di recente importazione, prima di quell'epoca non pare esserci stato un nome specifico per riferirsi ad esso.1 Shinto è formato dall'unione dei due kanji: 神 shin che significa "divinità", "spirito" (il carattere può essere anche letto come kami in giapponese ed è a sua volta formato dall'unione di altri due caratteri, 示 "altare" e 申 "parlare, riferire"; letteralmente ciò che parla, si manifesta dall'altare. 申 ne determina anche la lettura) e 道 tō in cinese Tao ("via", "sentiero" e per estensione; in senso filosofico rende il significato di pratica o disciplina come in Judo o Karatedo o ancora Aikidō) sorta di esercizi fisico-spirituali per l'equilibrazione del bene e del male . Quindi, Shinto significa letteralmente "via del divino".1 In alternativa a Shinto,

l'espressione puramente giapponese – con il medesimo significato – per indicare lo Shintoismo è Kami no michi.4 Il termine "shintō" viene adoperato anche per indicare il corpo del nume, ovvero la reliquia presso cui il kami partecipa materialmente (per esempio una spada sacra).

2023-10-05 17:58:34

amore mio...

stiamo facendo cose veramente interessanti, sono contenta. Alla fine dovremmo avere una visione d'insieme...stavo per dire unitaria. Meglio sì studiarsi un po' le religioni su wiki del dizionario apple, poi affrontare i volumi del tantra, che sono un po' interdisciplinari. Andiamo alla messa in Tv delle 18, ti amo vita mia

2023-10-05 18:50:30

Caro Santo, allora sono assai stanca ma anche i tuoi frati tra gli impegni e le mie cose da studiare...comunque il programma è una paginetta o due per ognuna delle principali religioni, con i punti fondamentali. Poi faremo quei testi induisti comparati, perchè dobbiamo averci un po' di basi. Un abbraccio a te e ai tuoi frati e collaboratori, che so che stanno leggendo perchè il celebrante ha detto pre-evangelizzazione, comunichiamo in codice con le messe, meglio di quelli del KGB e della CIA!! Bella la vita, in buona compagnia. Ta ba PS: Sai una cosa, Santo, con questa "attrezzatura" il lupi devono scappare...

2023-10-05 19:58:03

Buonumore per frati: colloquio col Santo: "Santo ho tanta paura di averli sfiniti i tuoi frati e che ne abbiano piene le scatole di me" Lui:"Sì" io:"Ma devo continuare?" Lui: "Sì". Allora c'è da studiare ancora un po', poi solo preghiere, vostra ba

2023-10-05 20:48:58

amore mio

ohhi nosri cuori uniti battevano all'impazzata, che non ne potevo più. E non ci è dato di amarci come vorremmo. Amore mio, parliamo così, ti sei tranquillizzato grazie a Dio, a quest'ora do una giornata di studio non da poco con te, mi pareva di salire su una montagna. Ohh, sento il cuore che ribatte, ma cosa vuole da me il tuo cuore? Io sono tua. Perchè non puoi fare di me ciò che vorresti, mio amato? Mio sposo? Quando potremo cominciare ad amarci come vorrei? Come mi hai fatto conoscere tu l'amore nella sua sensualità? Mi stai baciando, lo sento. Anima mia...Oh cuore, cuore che non ti fermi mai, e batti batti batti che mi inquieti? Cosa posso fare io per te? Tu sei una trasparente creatura silenziosa...cosa vuoi da me? Prova a dirmelo usando questo calcolatore, lo so che se vuoi puoi...mi fermo...ti attendo...nulla...vuoi che scoltiamo un po' di musica, così ci distraiamo da noi stessi? Povere anime in pena d'amore...prima leggiamo le news del vaticano...

OCTOBER 6, FRIDAY

2023-10-06 06:46:58

Caro Santo, cari frati, cari tuoi e tue, oggi mi prefiggo di studiare e giochiamo al "gioco del silenzio" oggi, nel senso che vi ho già caricato di cose da leggere e meditare. Adesso prendiamo fiato, si medita, si prega, voi avete le messe, le confessioni e non so cosa...spero anche un po' di riposo...io prego,leggo e studio, poi vi mando del materiale lunedì. Chiamiamoli esercizi spirituali. Io sono piuttosto sicura di quello che vi dico perchè è con me il Santo, e stranamente ho accesso a fonti inaccessibili al pubblico generico, mi sono accorta. Certo che non dovete imparare i caratteri giapponesi e quant'altro! Ma il documento è ben fatto, ed il merito non è mio, ma di qualcuno molto più bravo di me. Io

faccio solo una selezione in modo che le cose siano assimilabili e non eccessive, perchè di un autore le idee buone sono poche, ed il resto sono ricami....ecco noi i ricami li lasciamo perdere, perchè rimbecilliscono. Il nostro Gesù ci insegna a non sprecare parole. Ma sapere due cose, tipo come si chiama/dice il nostro Dio in giapponese, sarebbe bello impararlo...un paio di parole in un'altra lingua fanno fare subito amicizia. Vi ho mandato film non a caso, anche quelli sono esercizi. Ognuno segua la sua pista. Ci sentiamo tra poco alle lodi e alla santa messa, vostra ba PS: certo anche alla messa delle 18 in TV, spero di vedervi "belli snibi" come diceva mia nonna, cioè con i lineamenti distesi, ieri sera vi ho visti un po' tirati...mea culpa e del Santo

2023-10-06 06:53:49

Certo...Santoe tuoi, messa alle 6.30 anche domattina, per le cause dei religiosi/se, ta ba

2023-10-06 10:21:23

Santo, ho riposato adesso si studia. Stai con me, mi affido a te. Non so da dove cominciare, tra le possibilità. Illuminami tu, sempre, ta ba. PS: ma vie, mon coeur, mon ange...luce dei mie occhi.

2023-10-06 10:48:05

i 7 livelli di coscienza secondo Barrett

The Unconscious level is the most basic level of consciousness and is characterized by a lack of awareness of the external world. It is a state of being in which the individual is not aware of themselves or their environment.

The Perceptual level is the second level and is characterized by a basic awareness of the external world. At this level, the individual is aware of the five senses and can identify objects and people in their environment.

The Pre-reflective level is the third level of consciousness and is characterized by a basic understanding of the environment and their place in it. At this level, the individual has a rudimentary understanding of cause and effect, and can think abstractly.

The Reflective level is the fourth level and is characterized by a more advanced understanding of cause and effect. At this level, the individual is able to think more deeply and reflect on their experiences and the implications of their actions.

The Self-Aware level is the fifth level and is characterized by a heightened sense of self-awareness. At this level, the individual is aware of their own thoughts, feelings, and motivations, and can reflect on their own behavior and the implications of their decisions.

The Inter-Personal level is the sixth level and is characterized by a heightened understanding of interpersonal relationships. At this level, the individual is able to understand how their actions and decisions affect the people around them, and can take responsibility for their actions.

Finally, the Transcendent level is the highest level of consciousness and is characterized by a sense of unity with the world. At this level, the individual is able to look beyond the individual and connect with the collective, and recognize the interconnectedness of all things.

2023-10-06 11:03:49

induismo

Il simbolo dell'Oṃ, il più sacro mantra induista. Questo simbolo (ॐ) deriva dall'unione di due caratteri della devanāgarī: ओ ('o') + ँ ('m' nasale) riportati in corsivo. Risultando la devanāgarī una scrittura non precedente all'VIII secolo d.C., questo simbolo è di gran lunga posteriore alla sillaba Oṃ, presente in testi anteriori almeno al VI secolo a.C.

Mantra (devanāgarī: मन्त्र) è un sostantivo sanscrito maschile (raramente neutro) che indica, nel suo significato proprio, il "veicolo o strumento del pensiero o del pensare" ovvero un'"espressione sacra", e corrisponde a un verso del Veda, a una formula sacra indirizzata ad un deva, a una formula mistica o magica, a una preghiera, a un canto sacro o a una pratica meditativa e religiosa.

La nozione di mantra ha origine dalle credenze religiose dell'India ed è propria delle culture religiose che vanno sotto il nome di Vedismo, Brahmanesimo, Buddhismo, Giainismo, Induismo e Sikhismo.

Il termine italiano "Induismo", deriva dal termine anglosassone Hinduism diffuso dagli inglesi in epoca moderna (lolonizzazione Britannica dell'India)15, coniato aggiungendo il suffisso ism al sostantivo hindu, quest'ultimo termine a sua volta utilizzato, a partire dal XIII secolo, dai turchi di fede musulmana per indicare coloro che non si convertivano alla loro religione16 nonché, con il termine arabo al-Hind, che occorre nei testi arabi ad indicare l'intero popolo dell'India.18

Stefano Piano ritiene che con il termine "Induismo" si possa indicare "un'intera cultura, una visione del mondo e della vita, un modo di essere e di comportarsi, una serie di abitudini quotidiane che si tramandano da millenni, con scrupolosa tenacia, in seno a una civiltà estremamente fedele al proprio passato e nella quale predomina una concezione religiosa dell'uomo e dell'universo"35. L'induismo, più che una singola religione in senso stretto, si può considerare una serie di correnti religiose, devozionali e/o metafisiche e/o teologico-speculative, modi di comportarsi, abitudini quotidiane spesso eterogenee, aventi sì un comune nucleo di valori e credenze religiose, ma differenti tra loro a seconda del modo in cui interpretano la tradizione e la sua letteratura religiosa, e a seconda di quale aspetto diviene oggetto di focalizzazione per le singole correnti.

Nel 1966 la Corte suprema dell'India, esprimendosi sul caso Shastri Vagnapurushdasji et al. contro Muldas Bhundardas definì normativamente la qualifica di hindu, e quindi di induismo, con i seguenti sette punti44:

1- l'accettazione rispettosa dei Veda (libri sacri) come la più alta autorità riguardo agli argomenti religiosi e filosofici, e l'accettazione rispettosa dei Veda da parte dei pensatori e filosofi induisti come base unica della filosofia induista;

2-lo spirito di tolleranza e di buona volontà per comprendere e apprezzare il punto di vista dell'interlocutore, basato sulla rivelazione che la verità possiede molteplici apparenze;

3- l'accettazione, da parte di ciascuno dei sei sistemi di filosofia induista, di un ritmo dell'esistenza cosmica che conosce periodi di creazione, di conservazione e di distruzione, periodi, o yuga che si succedono senza fine;

4- l'accettazione da parte di tutti i sistemi filosofici induisti della fede nella rinascita e preesistenza degli esseri; 5- il riconoscimento del fatto che i mezzi o i modi di raggiungere la salvezza sono molteplici; 6- la comprensione della verità che, per quanto grande possa essere il numero delle divinità da adorare, si può essere induisti e non credere che sia necessario adorare le Murti (rappresentazioni) delle divinità; 7- a differenza di altre religioni o fedi, la religione induista non è legata a un insieme definito di concetti filosofici.

Caste Oltre agli hindu inseriti nel sistema castale vi è infatti il numeroso gruppo degli avarṇa (privi di colore, i "fuori casta"), gli "intoccabili" (niḥspṛśya). L'appartenenza ad un varṇa non indica un'attività professionale, né tanto meno individua un gruppo di persone che svolge attività simili (śreṇi) esso indica piuttosto il ruolo e il compito religioso in cui è collocato un individuo fin dalla sua nascita secondo la tradizione vedica.

Varie

Originariamente la nozione di Dharma implicava l'armonia necessaria all'universo affinché esso mantenga la sua coerenza ed il suo ordine63. Il mantenimento di tale ordine del Cosmo non poteva che riflettersi nel destino dell'individuo che se ne faceva portatore, ovvero nel suo karman, ne consegue che progressivamente i due termini vengono a collegarsi fino a che, nel II secolo a.C. Il termine dharma viene quindi a significare per l'individuo l'insieme degli obblighi che deve soddisfare per vivere nell'ordine naturale, e quindi per inserirsi nella società64.

Ahiṃsā, intesa in ambito occidentale e moderno come "non violenza"65, è visto innanzitutto, a partire dal 500 a.C., come un mezzo per evitare di subire nell'aldilà la stessa sorte che si è fatta subire in vita agli altri66. In seguito, col cambiamento della dottrina, il concetto arriverà a includere le nozioni di compassione e solidarietà per tutti gli esseri viventi.

Nel XX secolo Gandhi (1869-1948) utilizzò largamente la nozione di ahiṃsā che «in certa misura, reinterpretò»67 essendo peraltro, e per sua stessa ammissione, influenzato su questo dal laico giainista Raychandbhai Ravajibhai Mehta (1861-1907)67. Secondo Gandhi, l'ahiṃsā è la condizione della "Verità" identificabile con Dio stesso. L'ahiṃsā, fondata per Gandhi su un continuo autocontrollo, deve quindi essere associata alla castità, alla povertà e all'empatia nei confronti di tutti gli esseri viventi.

"quattro scopi legittimi della vita" (puruṣārta), composti dai tre legittimi obiettivi "mondani" (trivarga) e uno, mokṣa, che li trascende tutti.

1-Artha: ricchezza materiale, successo, benessere, potere, anche politico; in tal senso il manuale del "buon governo" l'Arthaśāstra attribuito al ministro di Candragupta Maurya, Kauṭila. 2-Kāma: piacere, soddisfazione dei desideri, anche sessuali; in tal senso i manuali del sesso, i Kāmasūtra tra cui quello di Vātsyāyana. 3-Dharma: giustizia, etica, ordine, valori, anche religiosi; questo scopo deve inglobare e guidare i due precedenti di modo che essi non sconfinino nell'illegittimità, fornendogli quella necessaria armonia con la legge e

l'ordine dell'intero universo; in tal senso le opere che vanno sotto il nome di Dharmasūtra e Dharmaśāstra. 4-Mokṣa: (o mukti), la libertà assoluta, ovvero il fine ultimo di ogni esistenza hindu e di ogni esistenza in genere e consiste nella liberazione dalle catene del nascere-morire (saṃsāra, lett. "scorrere insieme") obiettivo ultimo dell'ultimo stadio della vita, il saṃnyāsa; in tal senso i sūtra propri delle differenti Darśana .

L'anno liturgico dell'Induismo prevede numerose feste religiose. Tranne quella detta dello Makara-saṃkrānti (in devanāgarī: मकरसंक्रान्ति), tutte le altre feste religiose non sono legate all'anno solare ma sono mobili e corrispondono al calendario lunare di dodici mesi, che termina, a seconda delle regioni, o con un giorno di luna nuova (amanta) o con quello di luna piena (pūrṇimānta)70.

Genesi: Dopo essere rimasto per un secolo nell'uovo d'oro, Brahmā lo rompe fuoriuscendone, creando quindi nella parte superiore dell'uovo il mondo celeste, nella parte inferiore la terra e in mezzo lo spazio, l'etere. Tutto l'universo coincide con l'uovo di Brahmā (Brahmāṇḍa).

Con l'universo Brahmā genera i deva, il tempo, gli astri e i pianeti, le terre con i monti, gli oceani, i fiumi, ma anche delle potenze impersonali come l'Ascesi (tapas), la Parola (vāc), il Desiderio (kāma), gli opposti (caldo-freddo, Dharma-Adharma, ecc.).

Nel Veda il Cosmo è diviso in tre regioni distinte:

svar: il cielo; bhuvaḥ: l'aria; bhūr: la terra.

Il karman e il ciclo delle rinascite (saṃsāra)

Karma (adattamento del termine sanscrito trascritto nel vedico kárman,1 più comunemente karman in italiano anche carma2, devanagari: कर्मन्)3 è un termine in uso nei Veda, dove è inteso come «atto», «evento rituale», e traducibile nelle lingue occidentali come «azione». Il karma indica, presso le religioni e le filosofie indiane o originarie dell'India, il generico agire per raggiungere un fine, secondo il principio di «causa-effetto», quella legge secondo la quale questo agire coinvolge gli esseri senzienti vincolandoli alle conseguenze morali che ne derivano, e quindi al saṃsāra, il ciclo delle rinascite.

Il saṃsāra è l'universo condizionato e mutevole, soggetto a nascita e morte, e si oppone, nella sua natura, al livello trascendente, incondizionato ed eterno, indicato con i termini sanscriti di mokṣa e nirvāṇa.

La parola nirvana135, dal sanscrito nirvāṇa (devanāgarī: निर्वाण, pāli: निब्बान nibbāna, cinese: 涅槃S, nièpánP, coreano: 열반?, 涅槃?, yeolbanLR, yŏlbanMR, giapponese: 涅槃 nehan, vietnamita: niết-bàn) esprime un concetto proprio delle religioni buddhista e giainista, successivamente introdotto anche nell'induismo. Ha un ruolo fondante soprattutto nel buddhismo, dove possiede il significato di 'estinzione' (da nir + va, cessazione del soffio, estinzione). Secondo una diversa etimologia proposta da un commentario buddhista di scuola Theravāda, significa libertà dal desiderio (nir + vana)6Nel Buddhismo il nirvana è il fine ultimo della vita, lo stato in cui si ottiene la liberazione dal dolore (duḥkha)

Quanto bella è la religiona Cattolica!!!

Anche che se il fine ultimo del percorso induista resta la liberazione dalle catene saṃsāriche (mokṣa), le più diffuse pratiche religiose inerenti a questa costellazione di fedi, quali le donazioni o la devozione alle divinità, mirano piuttosto ad accumulare dei meriti "karmici" e quindi a conseguire una vita migliore proprio nel suo ambito.

La trimurti1 (aggettivo sanscrito; in devanagari त्रिमूर्ति, lett. che possiede "tre forme" o "tre aspetti") è una nozione delle culture religiose dell'India che indica i "tre aspetti" di una divinità (deva) o della divinità suprema.

In quest'ultimo caso si vuole indicare nella Trimurti la forma triplice dell'Essere supremo dell'Induismo, che si manifesta nelle tre divinità di Brahmā (il creatore), Visnù (il preservatore) e Siva (il distruttore), ed esercita il suo potere salvifico per mezzo degli avatar (i più importanti sono gli eroi Rama e Krishna).

A questa trinità di divinità maschili corrisponde la tridevi, trinità di divinità femminili (di nuovo Tre Persone distinte e una sola): Saraswati, Lakshmi e Parvati; manifestazioni, forme, che può assumere Mahā Devī (Grande Dea o Grande Madre). Quindi, Due Trinità, due Persone distinte e non unite, entrambe Una e Trina: una Persona-Trinità maschile, una Persona-Trinità femminile.

Con il sostantivo maschile sanscrito yoga (devanāgarī: योग, adattato anche in ioga) nella terminologia delle religioni originarie dell'India si indicano le pratiche ascetiche e meditative.2 Non specifico di alcuna particolare tradizione indù, lo Yoga è stato principalmente inteso come mezzo di realizzazione e salvezza spirituale, quindi variamente interpretato e disciplinato a seconda della scuola.3

Tale termine sanscrito, con significato analogo, viene utilizzato anche in ambito buddhista e giainista.

Nel linguaggio corrente, con "yoga" si intende il più delle volte un variegato insieme di attività che spesso poco hanno a che fare con lo Yoga tradizionale, attività che comprendono ginnastiche del corpo e della respirazione, discipline psicofisiche finalizzate alla meditazione o al rilassamento,13 tecniche miste che unirebbero lo Yoga con tradizioni lontane, eccetera

In senso ampio, lo Yoga è una via di realizzazione spirituale che si fonda su una sua propria filosofia, un percorso che diviene via via sempre più totalizzante, non un qualcosa al quale ci si può riferire con espressioni come "fare un po' di yoga":

Se dunque nei Veda, segnatamente nella Ṛgveda Saṃhitā, termini correlati al termine yoga hanno il compito di suggerire agli uomini di "imbrigliare" i propri sensi, pensieri e vissuti per dedicarli con talento alle attività religiose e spirituali15, nelle successive Upaniṣad che tale termine inizia ad avere dei significati più precisi e tecnici.

«Il saggio, in seguito alla realizzazione dello yoga individuale (adhyātma yoga), avendo contemplato in séil Dio che è difficile da vedere, che è sprofondato nel mistero, che giace nel cuore, che è riposto nella cavità, che è l'antico, abbandona il piacere e il dolore.» (Kaṭha Upaniṣad, I.2.12, traduzione di Pio Filippani Ronconi, in Upaniṣad antiche e medie, Torino, Boringhieri, 2007, p. 347)

«È appunto questa disciplina antica che io ti ho insegnato oggi. Tu sei il mio fedele adoratore e mio amico; tale è il supremo segreto.»

(Kṛṣṇa: Bhagavadgītā, op. cit, IV.3)

Gli stadi in cui Patañjali suddivide il percorso yogico sono otto. I primi due, yama e niyama, rispettivamente le "astensioni" e le "osservanze", sono da intendersi come norme di carattere generale, indispensabili codici morali da adottare quotidianamente per chi voglia intraprendere il percorso (sādhana).

Tali otto stadi sono:

1-Yama: astinenze; astensioni; freni; proibizioni; regole di comportamento. Queste sono:

-Ahimsa: non violenza; pacifismo; -Satya: sincerità; genuinità; -Asteya: non rubare; temperanza; -Brahmācarya: continenza; castità; letteralmente vuol significare "seguace del Brahman" con riferimento al primo degli stadi della vita di un hindu che segue il percorso canonico di realizzazione spirituale; -Aparigraha: non avidità; moderazione; rinuncia;

2-Niyama: osservanze; discipline. Queste sono:

-Śauca: pulizia; purezza; -Saṅtoṣa: appagamento; contentezza; soddisfazione; -Tapas: autodisciplina; fervore mistico; ardore; ascetismo; il significato etimologico del termine tapas è "calore", e in senso figurato sta a indicare l'austerità religiosa;57 -Svādhyāya: studio (delle scritture sacre, cioè la recitazione dei Veda;50); applicazione; -Īśvara praṇidhāna: abbandono al Signore. Il Signore non è un Dio creatore né un Dio giudice o dispensatore di grazia, ma piuttosto un essere supremo, un modello cui lo yogin può ispirarsi;58 sarà soltanto successivamente, con il diffondersi delle correnti devozionali, che la figura di Dio nello Yoga classico assumerà un ruolo più decisivo, all'insegna della devozione emotiva, la bhakti;59

3-Āsana: posizione fisica; postura. Patañjali menziona il termine in un solo sūtra, parlando genericamente di una qualsiasi posizione che risulti stabile e comoda;

4-Prāṇāyāma: controllo della respirazione e del flusso vitale. Il termine è composto da prāṇa e āyāma, che sta per "allungamento", "espansione", mentre il primo è generalmente reso con "respiro vitale";60

5-Pratyāhāra: ritrazione dei sensi dagli oggetti; astrazione dal mondo; isolamento sensoriale. Si passa da uno stadio in cui le funzioni sensoriali sono dominate dai rispettivi oggetti dei sensi, a uno stadio in cui i sensi ne sono affrancati per permettere una conoscenza altra, quella che deriva dalla propria coscienza (citta);61

6-Dhāraṇā: concentrazione. La "concentrazione" è definita come «fissare la coscienza (citta) su qualcosa»;62

7-Dhyāna: meditazione; contemplazione profonda. Non si tratta qui della meditazione comunemente intesa, né di una forma di rimuginazione interiore: il dhyāna è contraddistinto da uno stato di coerente lucidità;59

8-Samādhi: congiunzione con l'oggetto della meditazione; assorbimento della coscienza nel sé; enstasi. Patañjali così definisce il samādhi: «Quando l'oggetto della meditazione assorbe chi medita, e appare come soggetto, si perde la consapevolezza di se stessi. È il samādhi.» (Yoga Sūtra, III.3; citato in Iyengar 2010, p. 181)

Il filosofo distingue due momenti prima del compimento del percorso esposto: -Samprajñāta samādhi: samādhi con sostegno; samādhi consapevole. Il termine, samprajñāta vuol letteralmente significare "con oggetto della consapevolezza".46 Tale samādhi è caratterizzato da quattro componenti:63 assorbimento nel pensiero analitico (vitarka), assorbimento nel pensiero sintetico (vicāra), sperimentazione della beatitudine (ānanda), coscienza dell'unità con sé stesso (asmitā);50

-Asamprajñāta samādhi: samādhi senza sostegno; samādhi non cosciente. Il termine non è invero usato da Patañjali64 ma dai suoi commentatori: il filosofo lo definisce soltanto come un "andare verso la quiete" (virāma paratyaya), nel senso che le funzioni psicomentali, ancora attive nel samprajñāta samādhi, adesso sono in via di dissoluzione;50

Quando anche queste funzioni hanno terminato di esercitare del tutto la loro influenza, si è nel:

-Nirbīja samādhi: samādhi senza seme. Tale stadio è quello finale, il samādhi propriamente inteso, nel quale è abbandonata anche quella forma di percezione differente che lo yogin ha sperimentato precedentemente, iniziata col pratyāhāra e proseguita fino alle forme compiute di samādhi consapevoli, dette sabīja samādhi, cioè samādhi "con seme".65 «È uno stato al di là dell'esperienza sensoriale del mondo, nel quale la coscienza è raccolta in sé stessa senza alcun oggetto, ossia è riflessiva, poiché è essa stessa il proprio oggetto.» (Gavin Flood; in Flood 2006, p. 132) Raggiunto il nirbīja samādhi l'individuo ha finalmente liberato il suo puruṣa dall'influenza della materia rendendogli la propria condizione originale; il suo corpo trasmigrante si è del pari riconosciuto per quel che è reintegrandosi nella prakṛti: è la condizione del "liberato in vita" (il jīvanmukta), una situazione paradossale. Pur vivo, egli ha abbandonato il ciclo delle rinascite (il saṃsāra); pur continuando a esistere nel tempo, egli è fuori dal tempo; pur possedendo un corpo, la propria coscienza (il citta) è ora assimilabile al puruṣa, il testimone delle evoluzioni del materiale e del mentale: egli "si

vede". Soggetto e oggetto al contempo, il liberato in vita vive in uno stato di "sovracoscienza", uno stato di estrema, impassibile lucidità.[

Tantra Yoga

Con l'espressione "Yoga tantrico" ci si vuol oggi generalmente riferire a una non ben precisata classe che comprende differenti forme di Yoga o presunte tali, sia tradizionali sia rivisitate in chiave moderna, che si allontanano dallo Yoga classico di Patañjali e dei suoi commentatori. In realtà non esiste uno "Yoga tantrico" come disciplina o pensiero a sé stante nelle tradizioni indù, come del resto non esiste un fenomeno "tantrico" indipendente in quel vasto e complesso insieme di tradizioni religiose caratteristiche del mondo panindiano.

Si ricorda infatti che il termine "tantrismo", come anche l'aggettivo "tantrico", oggi entrambi ben noti e diffusi, sono di uso relativamente recente: sconosciuti nel sanscrito, sono stati introdotti da studiosi occidentali nel XIX secolo con l'intento di riferirsi a certe pratiche e credenze religiose che apparivano estranee e distinte da ciò che allora si conosceva delle religioni dell'India. Questo insieme di pratiche e credenze faceva spesso riferimento a testi definiti Tantra, testi sia in sanscrito che in lingue vernacolari: da qui i termini oggi adoperati.75

Ogni testo dei Tantra è suddiviso, o dovrebbe teoricamente essere suddiviso in quattro parti dette pāda76, che riguardano gli aspetti principali della vita del tāntrika (l'adepto di una tradizione): la dottrina (jñāna), il rituale (kriyā), il comportamento (caryā) e infine lo yoga, la pratica, ovvero i mezzi per ottenere la liberazione.77

Haṭha Yoga, Kuṇḍalinī Yoga, Laya Yoga e Mantra Yoga sono branche considerate essere Yoga tantrico, ma sotto questo nome vengono annoverate anche forme di Yoga di recente invenzione, in Occidente come anche in India, che spesso non sono esattamente riconducibili a una tradizione.

È dunque importante individuare e comprendere quali siano quegli elementi caratteristici delle forme di Yoga che possono definirsi tantriche. In primo luogo si osserva che il seguace di una tradizione tantrica, il tāntrika, è consapevole di vivere in un mondo che ai suoi occhi si configura come un campo di "energie sovrannaturali", potenze divine che animano il mondo e il suo corpo stesso.82

Quando qui si parla di "corpo", non si deve intendere soltanto il corpo fisico, quello accessibile ai sensi, il "corpo grossolano", ma anche e soprattutto il cosiddetto "corpo sottile", una struttura immateriale, un complesso somatico inaccessibile ai sensi che l'adepto crea seguendo culti visionari e pratiche somatopsichiche, fondamentali in ogni forma di Yoga tantrico:

«Un tāntrika praticante è sempre uno yogin.» (André Padoux, in Padoux 2011, p. 96)

Sul termine "corpo sottile"83, ormai di uso comune, va precisato, come fa notare l'indologo francese André Padoux, che si tratta di un termine improprio, perché è la traduzione letterale di sukṣmaśarīra, termine che si riferisce invece al corpo trasmigrante: il "corpo sottile" sarebbe invero quello che sopravvivendo alla morte è destinato a reincarnarsi (se non c'è stata liberazione). Padoux utilizza pertanto il termine "corpo yogico"; Gavin Flood utilizza il termine "corpo tantrico".84

Le potenze divine che "vivono" nel mondo sono considerate essere espressioni di un'unica potenza, o energia,85 la śakti.86 In termini generici si può definire la śakti come quell'aspetto dell'Assoluto che operando nel mondo, è fonte di ogni trasformazione, creazione e dissoluzione.87 Nel corpo è ritenuta presente una forma di tale energia che di norma è in uno stato potenziale, quiescente: il termine adoperato nella letteratura tradizionale in sanscrito è kuṇḍalinī, traducibile con "arrotolata". Kuṇḍalinī-śakti è l'energia potenziale divina che "abita" il corpo umano.84

Gli organi principali del corpo sottile sono: i "canali", o "arterie" (nāḍī), fra i quali hanno maggior importanza la nāḍī centrale, la suṣumnā, e le due laterali, iḍā e piṅgalā; i "centri", o "ruote" (cakra); i "punti" (bindu); il soffio vitale (vāyu). Va precisato che non esiste una fisiologia univoca per il corpo yogico: il numero, le caratteristiche e le funzioni dei suoi componenti variano con la tradizione e i testi.

Molto semplicemente l'energia viene immagazzinata dai Chakra e distribuita ai Chakra adiacenti in un flusso continuo e regolare. Quando uno o più di un centro energetico non è "aperto" si crea un blocco, che può portare a svariate problematiche. Un Chakra bloccato può portare ad una serie innumerevoli di problemi che variano a seconda del Chakra non allineato, questi disagi possono manifestarsi sotto varie forme sia fisiche che mentali.

Chandra, Naisha. Chakra: Prendi in mano la tua vita. Ritrova l'autostima e raggiungi la serenità interiore sciogliendo i tuoi nodi emotivi (Italian Edition) (p.8). Edizione del Kindle.

Chakra come diagramma mistico: lo Śrīcakra secondo lo Nityāṣoḍaśīkārṇava. Questo yantra è proprio del culto della dea Tripurasundarī ("Bella dei tre mondi"): è costituito dall'incrocio di due insieme di triangoli, quattro con i vertici indirizzati verso l'alto, a rappresentare il principio maschile, quindi Śiva, e cinque con i vertici rivolti verso il basso, che rappresentano Śakti, quindi il principio femminile. Lo Śrīcakra è modellato per offrire una visione della unitarietà dell'esistenza di cui fa parte lo stesso meditante.

Chakra (/ˈtʃakra/), adattamento occidentale del termine sanscrito traslitterato come cakra (in scrittura devanāgarī चक्र)1, indica una "ruota", un "disco" o un "cerchio"2.

Il suo significato nelle tradizioni religiose dell'India va a coprire due ambiti principali3:

-quello di un "cerchio" o di un "diagramma" mistico, nozione sovrapponibile a quello dello yantra o del maṇḍala4; -quello inerente allo yoga e alla medicina ayurvedica traendo origine dalle tradizioni tantriche, sia dell'induismo sia del buddhismo; nell'accezione più comune è usualmente reso anche con "centro",5per indicare quegli elementi del corpo sottile nei quali è ritenuta risiedere latente l'energia divina.68

Il chakra è anche uno degli attributi di Visnù: si tratta di un disco che egli usualmente stringe in una delle mani e rappresenta il potere divino.

Alcune medicine alternative, per esempio la cristalloterapia, fanno riferimento alla nozione del chakra, sebbene non vi sia alcuna evidenza scientifica circa la loro esistenza.11

I chakra: mūlādhāracakra

1 Situato alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e gli organi genitali esterni nella zona del plesso coccigeo, è rappresentato da un loto cremisi41 con quattro petali riportanti i fonemi dell'alfabeto sanscrito in scrittura devanāgarī व, श, ष, स (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "v", "ś", "ṣ", "s"). Un quadrato giallo è situato nel centro del loto, a sua volta recante in mezzo un triangolo dalla punta rivolta verso il basso. Il quadrato è simbolo dell'elemento grosso42 Terra (pṛthivī), il triangolo della vagina (yoni). È in relazione con l'elemento sottile Odore (gandha).43

Il mantra associato è LAṂ (लं), la divinità Brahmā.44 All'interno del triangolo è posto un liṅga, e avvolto intorno a esso come un serpente è Kuṇḍalinī, che con la propria bocca ostruisce l'apertura sommitale del liṅga, la "porta di Brahman", e quindi l'accesso alla suṣumṇā, la via principale di risalita di Kuṇḍalinī.43

II chakra: svādhiṣṭhānacakra

2 Lo svādhiṣṭhāna è situato alla base dell'organo genitale, nella zona corrispondente al plesso sacrale. Rappresentato da un loto a sei petali di colore vermiglio45 riportanti i fonemi ब, भ, म, य, र, ल (rispettivamente: "b", "bh", "m", "y", "r", "l"), ha nel suo interno una mezzaluna bianca.43

Il mantra associato è VAṂ (वं), mentre la divinità è Visnù.44 È in relazione con l'elemento grosso Acqua (ap) e con l'elemento sottile Sapore (rasa).43

«Un altro Fiore di Loto è posto dentro la Sushumna alla radice dei genitali, ed è un bellissimo fiore vermiglio. Sui suoi sei petali vi sono le lettere da Ba a Purandara con sovrapposto Bindu, del lucente color del lampo. Dentro di esso vi è la bianca, splendente, acquea regione di Varuna, a forma di mezzaluna, e là, seduto su una Makara, vi è il Bija "Vam", immacolato e bianco come la luna d'autunno.» (Ṣatcakranirūpaṇa, vv. 14-15; citato in Avalon 1987) III chakra: maṇipūracakra

3 Si trova nella regione del plesso epigastrico, all'altezza dell'ombelico. Il loto è di colore giallo e ha dieci petali, associati ai fonemi ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ (rispettivamente traslitterati come: "ḍ", "ḍh", "ṇ", "t", "th", "d", "dh", "n", "p", "ph"). Al centro del loto è un triangolo rosso. È relazionato con l'elemento grosso Fuoco (tejas).43

Il mantra associato è RAṂ (रं), la divinità è Rudra.44

IV chakra: anāhatacakra

4 Questo chakra è situato nella regione del plesso cardiaco. Il loto ha dodici petali dorati ed è di colore verde. I fonemi sono क, ख, ग, घ,ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "k", "kh", "g", "gh", "ṅ", "c", "ch", "j", "jh", "ñ", "ṭ", "ṭh")46.43 Anāhatacakra è

in relazione con l'elemento grosso Aria (vāyu) e con l'elemento sottile Tatto (sparśa).43 Nell'interno del loto due triangoli equilateri di colore grigio si sovrappongono a formare un esagramma, che a sua volta include un liṅga risplendente.43

Il mantra associato è YAṂ (यं), la divinità è Agni o Ishvara.44

V chakra: viśuddhacakra

5 Il chakra è situato al livello del plesso laringeo. Il loto è di colore blu con 16 petali rosso-cenere, e i fonemi riportati nei petali sono le vocali अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, più il visarga अः e l'anusvāra अं (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "a", "ā", "i", "ī", "u", "ū", "ṛ", "ṝ", "ḷ", "ḹ", "e", "ai", "o", "au", "ḥ", "ṃ").43 All'interno dello spazio blu è collocato un cerchio di colore bianco che racchiude un elefante.43

Il mantra associato è HAṂ (हं), Shiva la divinità,44 nel suo aspetto Sadashiva,43 Shiva l'eterno.

VI chakra: ājñācakra

6 Il sesto chakra è collocato fra le due sopracciglia, nel plesso cavernoso. Il loto che lo rappresenta è bianco con due petali che recano iscritti i fonemi ह e क्ष26 (traslitterati come "h" e "kṣ"). Nel loto trova posto un triangolo con all'interno un liṅga, entrambi di colore bianco. Non è associato ad alcun elemento, essendo in numero di cinque sia gli elementi grossi sia quelli sottili.43

Il mantra associato è Oṃ (ॐ), la divinità ancora Shiva44 nel suo aspetto Paramashiva,43 Shiva il supremo.

VII chakra: sahasrāracakra

7 Posto sopra la testa, è raffigurato con un loto rovesciato e munito di mille petali (sahasrā vuol dire appunto "mille"), dove mille è il risultato di 50x20: i cinquanta fonemi dell'alfabeto sanscrito ripetuti venti volte. Al centro del fiore è una luna piena che racchiude un triangolo.43

Sahasrāracakra non è associato ad alcun mantra, né ad alcuna divinità,44 ma:

«Gli Shaiva lo chiamano la dimora di Shiva; i Vaishnava lo chiamano Parama Purusha; altri ancora lo chiamano luogo di Hari-Hara. Coloro che sono colmi di entusiasmo per i Piedi di Loto della Devi lo chiamano eccellente dimora della Devi; ed altri gran saggi lo chiamano luogo puro di Prakriti-Purusha.» (Ṣatcakranirūpaṇa, v. 44; citato in Avalon 1987) È qui, in questo chakra , che l'adepto sperimenta l'unione col divino, la liberazione, il samādhi:

«E là, nel Sahasrara, la divina Shakti / prende il suo piacere, senza tregua, / in unione sol Signore!» (Yogakuṇḍalinī Upaniṣad, 86 e segg.; citato in Varenne 2008, p. 201)

Nel dettaglio, ogni singolo chakra si occupa dunque di un particolare aspetto psichico, a cui è associata sul piano corporeo una ghiandola ormonale:62

-Il primo chakra,62 detto della corona, è ritenuto la sede dell'illuminazione in cui l'Io individuale si congiunge con quello cosmico universale, determinando esperienze mistiche

di pace e beatitudine. A livello corporeo è associato all'epifisi, la cosiddetta ghiandola pineale, la cui funzione, non ancora del tutto chiarita, sembra in relazione con la capacità di adattamento ai ritmi del giorno e della notte, e in generale con i processi di crescita e invecchiamento.65 Quello che nel microcosmo umano è il chakra della corona, a livello macrocosmico, secondo alcuni filoni dell'esoterismo, corrisponde a Saturno.66

-Il secondo chakra,62 detto della fronte, riguarda la capacità di comprendere la realtà vibratoria sovrasensibile, ed è quindi in relazione con le facoltà di intuizione e di visione delle entità normalmente non percepibili. A esso è collegato in effetti anche il cosiddetto terzo occhio. A livello fisico corrisponde all'ipofisi, che esercita un'influenza su tutte le altre ghiandole endocrine.65 A livello macrocosmico è in risonanza con Giove.66

-Il terzo chakra,62 detto della gola, attiene alla capacità di comunicare e alle svariate forme di espressione come la musica, la danza, l'arte, e in generale col ritmo.67 Sul piano fisico corrisponde alla tiroide, che scandisce il tempo interno della crescita e del metabolismo.65 A livello macrocosmico è in risonanza con Marte.66

-Il quarto chakra,62 detto del cuore, è associato all'amore e alla capacità di amare incondizionatamente. Esso è leggermente spostato verso sinistra rispetto agli altri chakra situati lungo la verticale che va dal capo all'addome. La ghiandola a cui corrisponderebbe è il cuore, che può essere inteso in effetti come organo endocrino, responsabile della produzione dell'ormone atriale natriuretico (atrial natriuretic factor, abbreviato in ANF). Secondo altre opinioni, il chakra del cuore corrisponderebbe alla ghiandola del timo, anche se questa tende a perdere la sua influenza superata la pubertà.65 A livello macrocosmico è in risonanza col Sole.66

-Il quinto chakra,62 detto ombelicale, situato nella zona del plesso solare, attiene al desiderio di potere e alla volontà di manipolare il mondo per trovare il proprio posto nella società.68 Per la sua capacità di assimilare e riadattare quello che la vita propone, esso è collegato alle funzioni digestive e in particolare col pancreas, ghiandola esocrina che contiene anche delle cellule endocrine, responsabili della produzione di insulina e glucagone.65 A livello macrocosmico corrisponderebbe a Venere.66

-Il sesto chakra,62 detto sacrale o sessuale, è maggiormente in relazione con la sessualità e con la sua componente emotiva,69 ma anche con la creatività, il senso della bellezza, e l'autostima. Sul piano fisico corrisponde alle gonadi, che influenzano lo sviluppo dei caratteri sessuali.65 A livello macrocosmico è in risonanza con Mercurio.66

-Il settimo chakra,62 detto anche della radice, attiene alla volontà di sopravvivenza e alla soddisfazione degli istinti primari, come il mangiare, il dormire, e l'aspetto meramente fisico della sessualità finalizzato alla riproduzione. Sul piano corporeo esso corrisponde ai surreni, la cui parte midollare secerne gli ormoni adrenalina e noradrenalina, mentre quella della corteccia gli ormoni cortisoidi. Essi garantiscono l'adattabilità nelle situazioni di pericolo e la capacità di adattamento a sforzi particolarmente intensi.65 A livello macrocosmico è in risonanza colla Luna.66

Forme di terapia dei chakra vengono talora praticate in associazione a quella dei meridiani, tramite l'agopuntura.70 La loro manipolazione fine a se stessa, tuttavia, senza una lunga e adeguata purificazione, può comportare stati repentini di autocoscienza che il corpo non è

in grado di sostenere determinando gravi disfunzioni fisiche, anche letali. Particolarmente pericoloso è il risveglio dal basso di kundalini, una forza incontrollabile che soltanto gli yogi più esperti decidevano di ridestare per lo più al termine della loro vita.71

2023-10-06 15:35:59

buddismo

Nichiren «Questo è l'insegnamento più importante. È l'insegnamento che 'i desideri terreni sono Illuminazione' e 'le sofferenze di vita e morte sono Nirvana' ... Le sofferenze diventano Nirvana quando si comprende che l'entità della vita umana non viene né generata né distrutta nel suo ciclo di nascita e di morte.» (Nichiren)

Nichiren (日蓮 Nichiren?; Kominato, 16° giorno del secondo mese 13 1222 – Ikegami, 13° giorno del decimo mese 1282) è stato un monaco buddhista giapponese, fondatore di una delle maggiori correnti del Buddhismo giapponese, che da lui prende il nome di Buddhismo Nichiren e comprende diverse scuole di pensiero – tutte derivanti dalla corrente detta Mahayana – il cui testo di riferimento è il Sutra del Loto predicato dal Buddha Shakyamuni.

Esistono circa 14 correnti nel Buddismo.

Da questa data – che tutte le scuole del Buddhismo Nichiren prendono come loro data di fondazione (立宗: risshū) – la vita di Nichiren fu segnata da continui conflitti con le autorità politiche e religiose del suo Paese. Da allora, dopo essere stato espulso dal monastero Tendai Seichō-ji, il monaco iniziò a diffondere i suoi insegnamenti da Kamakura, all'epoca capitale de facto del Giappone in quanto residenza dello Shōgun. Diversi praticanti buddhisti, monaci e laici – tra cui anche numerosi samurai – iniziarono a seguire i suoi insegnamenti e a riconoscerlo come autorità religiosa. Tuttavia non fu mai intenzione di Nichiren riformare il Buddhismo giapponese, quanto piuttosto far cessare il supporto del governo alle scuole che lo rappresentavano in quel momento storico e dissuadere i buddhisti giapponesi dal seguirle, poiché era convinto che non insegnassero l'autentico Buddhismo, che secondo lui corrispondeva esclusivamente alle dottrine esposte nel Sutra del Loto.

Le critiche di Nichiren alle altre scuole buddhiste, riportate nel Risshō Ankoku Ron, si rivolgevano in particolare:

-allo Jōdo-shū, per l'aver posto il Buddha Amitābha (阿彌陀佛, Amida Butsu) in un ruolo di preminenza rispetto al Buddha Śākyamuni (釋迦牟尼佛, Shakamuni Butsu) e quindi nell'aver mutato la scala valoriale dello stesso Buddhismo;

-al Buddhismo Zen per aver questa scuola dimenticato il ruolo dei sutra, delle scritture buddhiste e in particolar modo del Sutra del Loto;

-alla scuola Tendai, per aver accolto sul suolo giapponese gli insegnamenti esoterici (Mikkyō, denominati nel Tendai come 台密 Taimitsu) propri anche dello Shingon.

Il dharmacakra, simbolo della religione buddhista. (ottuplice sentiero)

Il termine sanscrito Dharmacakra (devanāgarī धर्मचक्र, Pāli dhammacakka, cinese 法輪 fǎlún, giapponese hōrin, coreano 법륜 beomnyun o pŏmnyun, vietnamita pháp luân, tibetano chos kyi 'khor lo, Ruota del Dharma) è il simbolo della religione buddhista.

Nel momento in cui, nel Parco delle Gazzelle a Isipatana (anche Sārnāth) vicino a Vārāṇasī (Benares, India), il Buddha Śākyamuni rivela ai suoi primi discepoli le Quattro nobili verità (san. catvāri-ārya-satyāni, pāli cattāri ariya-saccāni), secondo la tradizione buddhista egli mette in moto la Ruota del Dharma o dharmacakra.

Il buddhismo (in sanscrito: buddha-śasana) o, più comunemente, buddismo24 è una delle religioni più antiche e diffuse al mondo. Originato dagli insegnamenti dell'asceta itinerante indiano Siddhārtha Gautama (VI, V sec. a.C.), comunemente si riassume nelle dottrine fondate sulle quattro nobili verità (sanscrito: Catvāri-ārya-satyāni). Nel mondo ha tra i 350 e i 550 milioni di fedeli.

Con il termine buddhismo si indica quell'insieme di tradizioni, sistemi di pensiero, pratiche e tecniche spirituali, individuali e devozionali, nate dalle differenti interpretazioni di queste dottrine, che si sono evolute in modo anche molto eterogeneo e diversificato6.

Sorto nel VI-V secolo a.C. come disciplina spirituale assunse nei secoli successivi i caratteri di dottrina filosofica e, secondo alcuni autori, di religione "ateistica"8, intendendo con quest'ultimo termine non la negazione dell'esistenza degli dei (deva), quanto piuttosto il fatto che la devozione ad essi, fatto comunque considerato positivo, non condurrebbe alla liberazione ultima.

Tradizionalmente il dharmacackra è costituito da otto raggi che rappresentano il Nobile ottuplice sentiero (san. ārya aṣṭāṅgika mārga, pāli ariya-aṭṭhaṅgika-magga) il quale è composto in:

Italiano Sanscrito Pāli Cinese Cinese pinyin Cinese Wade-Giles Giapponese Tibetano I Retta visione Samyag-dṛṣṭi Sammā diṭṭhi 正見 Zhèngjiàn Cheng-chien Shōken Yang dag pa'i lta ba II Retta intenzione Samyak-saṃkalpa Sammā saṃkappa 正思惟 Zhèng sīwéi Cheng ssu-wei Shō shiyui Yang dag pa'i rtog pa III Retta parola Samyag-vāc Sammā vācā 正語 Zhèngyǔ Cheng-yü Shōgo Yang dag pa'i ngag IV Retta azione Samyak-karma-anta Sammā kammanta 正業 Zhèngyè Cheng-yeh Shōgō Yang dag pa'i las kyi mthà V Retta sussistenza Samyag-ājiva Sammā ājīva 正命 Zhèngmìng Cheng-ming Shōmyō Yang dag pa'i 'tsho ba VI Retto sforzo Samyag-vīrya Sammā vāyāma 正精進 Zhèng jīngjìn Cheng-ching-chin Shō shōjin Yang dag pa'i rtsol ba VII Retta presenza mentale Samyak-smṛti Sammā sati 正念 Zhèngniàn Cheng-nien Shōnen Yang dag pa'i dran pa VIII Retta concentrazione Samyak-samādhi Sammā samādhi 正定 Zhèngdìng Cheng-ting Shōjō Yang dag pa'i ting nge 'dzin

Spesso nell'arte buddhista cinese e tibetana, nel mozzo della ruota del dharmacakra viene inserito un gankyil o un elemento della cultura cinese, il tàijí (太極), che simboleggia l'intersecarsi di sofferenza e liberazione.

Il Dharmacakra è uno degli Otto Simboli di Buon Auspicio.

Aṣṭamaṃgala (devanāgarī: अष्टमंगल) o aṣṭamangala, gli Otto Simboli di Buon Auspicio (tibetano: བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད, bkra-shis-rtags brgyad) dal sanscrito aṣṭa, otto e maṃgala, di buon

auspicio, è un insieme di simboli del Buddhismo indiano, diffusi anche in Tibet e, più raramente, in Asia Orientale.

Gli aṣṭamaṃgala traggono la loro origine dal mondo culturale indiano dove gruppi di oggetti simbolici venivano associati alla figura del sovrano e alla sua regalità. Nel Buddhismo sono associati a diverse qualità e princìpi.

Questi sono:

-conchiglia: la conchiglia bianca con spirale in senso antiorario (sanscrito: Śaṅkha; Tibetano: དུང་གྱས་འཁྱིལ dung gyas 'kyil) nasce in ambito indiano come attributo di Visnù. Nel buddhismo rappresenta, intendendola per le sue virtù sonore se usata come strumento a fiato, la melodia pervasiva del Dharma di Buddha, che sa adattarsi alle capacità ricettive di ciascun essere

-nodo infinito: il nodo infinito (sanscrito: Śrīvatsa; Tibetan: Dpal be'u) rappresenta l'intreccio insolubile della Saggezza e della Compassione, e della Śūnyatā con la Pratītya-samutpāda

-coppia di pesci: i due pesci (sanscrito: Gaur-matsya; Tibetano: gser nya) rappresentano la mancanza di paura, la capacità di sapersi muovere nell'oceano di sofferenza (duḥkha) del Saṃsāra, consci della via che conduce alla salvezza, mokṣa

-loto: il loto (sanscrito: padma, tibetano: ka dag) rappresenta la purezza originaria, per la sua capacità di fiorire in acquitrini melmosi senza aver traccia di impurità sui suoi petali. Le rappresentazioni iconografiche del Buddha e dei Bodhisattva sono quasi sempre assise su fiori di loto aperti

-parasole: il parasole (sanscrito: Chhatra, tibetano: gdugs) ha la funzione di baldacchino: viene utilizzato nelle processioni cerimoniali per proteggere dagli agenti atmosferici quanto viene portato di più sacro. Rappresenta quindi la capacità di protezione che si ottiene prendendo rifugio nel Triratna

-vaso: il vaso ha molteplici significati: come vaso per l'acqua (sanscrito: kumbha) è uno dei pochi beni di cui un monaco buddhista possa avere possesso personale; inteso come vaso del tesoro (tibetano: bum.pa) in India era simbolo di longevità, salute, ricchezza; come simbolo della Śūnyatā è utilizzato per le iniziazioni nel Buddhismo Vajrayāna.

-ruota del Dharma: vedi la voce Dharmacakra

-bandiera della vittoria: la bandiera della vittoria (sanscrito: dhvaja; tibetano: rgyal-msthan) in ambito induista rappresenta Kamadeva, ragion per cui nel buddhismo diventa simbolo della vittoria su Māra, sulle illusioni. Un tempo utilizzata in India come bandiera militare attualmente è diffusa sui tetti dei monasteri del Tibet.

Oltre alla sequenza nota in India e Tibet esistono anche altre sequenze degli stessi simboli.

Siddhārtha[1] Gautama (sanscrito, devanāgarī सिद्धार्थ गौतमा; pāli, Siddhattha Gotama), meglio conosciuto come Buddha[2], (Lumbini, 8 aprile 566 a.C. – Kushinagar, 486 a.C.) è

stato un monaco, filosofo, mistico e asceta indiano, dai cui insegnamenti ha anche preso vita il Buddhismo, una delle più importanti figure spirituali e religiose dell'Asia e del mondo.

Il termine sanscrito e pāli, Buddha indica, nel contesto religioso e culturale indiano, "colui che si è risvegliato" o "colui che ha raggiunto l'illuminazione".

Altri appellativi con cui viene spesso indicato Gautama Buddha sono i termini sanscriti:

Tathāgata: "Il Così Andato" o "Il Così Venuto", epiteto con cui Gautama Buddha indica sé stesso nei suoi sermoni, uguale alla forma pāli che compare di frequente nel canone pāli;

Śākyamuni: "Il saggio dei Śākya" (riferito al clan a cui apparteneva Gautama Buddha), utilizzato soprattutto nella letteratura del Buddhismo Mahāyāna (Sakyamuni nel canone pāli);

Sugata: "Il Bene Andato", utilizzato soprattutto nell'ambito delle scritture del Buddhismo Vajrayāna ma frequente anche nel canone pāli;

Bhagavān: "Signore", "Venerabile", "Illustre", Beato, Sublime, Perfetto. Dal sostantivo sanscrito bhaga, "ricchezza", "fortuna". Nella letteratura buddhista indica il Buddha.

Bodhisattva: "colui che sta percorrendo la via per diventare un buddha", o "colui che cerca di conseguire il 'Risveglio'" o "colui la cui mente (sattva) è fissa sulla bodhi", usato per indicare Gautama prima del conseguimento della condizione di Buddha.

Nella letteratura di scuola Theravāda viene indicato con il nome pāli di Gotama Buddha.

A 35 anni, nel 530 a.C., dopo sette settimane di profondo raccoglimento ininterrotto, in una notte di luna piena del mese di maggio, seduto sotto un albero di fico a Bodh Gaya22 a gambe incrociate nella posizione del loto, a lui si spalancò l'illuminazione perfetta: egli meditò una notte intera fino a raggiungere il Nirvāṇa23.

Il Buddha conseguì, con la meditazione, livelli sempre maggiori di consapevolezza: afferrò la conoscenza delle Quattro nobili verità e dell'Ottuplice sentiero e visse a quel punto la Grande Illuminazione, che lo liberò per sempre dal ciclo della rinascita (da non confondersi con la dottrina induista della reincarnazione, che fu esplicitamente rigettata con la dottrina del "non Sé", anātman).

Le quattro nobili verità (in sanscrito: चत्वारि आर्यसत्यानि catvāri-ārya-satyāni, pāli cattāri ariya-saccāni, cinese 四諦 pinyin sì dì Wade-Giles ssu-ti, giapponese shitai, tibetano 'phags pa'i bden pa bzhi, bden pa rnam pa bzhi, coreano 사제 sa che, vietnamita tứ đế) rappresentano un elemento cardine della dottrina buddhista.

Italiano Sanscrito Pāli Cinese Cinese pinyin Cinese Wade-Giles Giapponese Tibetano I Verità del dolore duḥkha-satya dukkha sacca 苦諦 kǔdì k'u-ti kutai sdug-bsngal-gyi bden-pa II Verità dell'origine del dolore samudaya-satya samudaya sacca 集諦 jídì chi-ti jittai kun-'byung-gi bden-pa III Verità della cessazione del dolore nirodha-satya nirodha sacca 滅諦 mièdì mieh-ti mettai 'go-pa'i bden-pa IV Verità della via che porta alla cessazione del dolore mārga-satya magga sacca 道諦 dàodì tao-ti dōtai lam-gyi bden-pa

Dodici Fasi (4 nobili verità + 8 ottuplice sentiero) Il "Discorso della messa in moto della ruota della Dottrina" individua tre fasi nella comprensione di ogni verità, per un totale di dodici passi810. Le tre fasi per la comprensione di ciascuna verità sono:

Sacca-nana - conoscere la natura della verità. Kicca-nana - conoscere ciò che deve essere fatto in relazione a tale verità (esperienza diretta). Kata-nana - realizzare ciò che deve essere fatto (piena comprensione, conoscenza).

La Verità della via che porta alla cessazione del dolore "Esiste un percorso di pratica da seguire per emanciparsi dal dolore".

-Prima nobile verità C'è la sofferenza. La sofferenza deve essere compresa. Ho compreso la sofferenza.

-Seconda nobile verità Esiste un'origine della sofferenza: è l'attaccamento al desiderio (tanha). Il desiderio deve essere lasciato andare. Ho lasciato andare il desiderio.

-Terza nobile verità Esiste la cessazione della sofferenza. La cessazione della sofferenza deve essere realizzata. Ho realizzato la cessazione della sofferenza.

-Quarta nobile verità Esiste un sentiero che porta alla cessazione della sofferenza. Il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza deve essere coltivato e realizzato. Ho coltivato e realizzato il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza.

È il percorso spirituale da intraprendere per avvicinarsi al nirvāṇa (pāli nibbāna, cin. 涅槃 nièpán, giapp. nehan, tib. mya ngan las 'das pa).

La parola nirvana135, dal sanscrito nirvāṇa (devanāgarī: निर्वाण, pāli: निब्बान nibbāna, cinese: 涅槃S, nièpánP, coreano: 열반?, 涅槃?, yeolbanLR, yŏlbanMR, giapponese: 涅槃 nehan, vietnamita: niết-bàn) esprime un concetto proprio delle religioni buddhista e giainista, successivamente introdotto anche nell'induismo. Ha un ruolo fondante soprattutto nel buddhismo, dove possiede il significato di 'estinzione' (da nir + va, cessazione del soffio, estinzione). Secondo una diversa etimologia proposta da un commentario buddhista di scuola Theravāda, significa libertà dal desiderio (nir + vana)6. Nel Buddhismo il nirvana è il fine ultimo della vita, lo stato in cui si ottiene la liberazione dal dolore (duḥkha). La dottrina del nirvana nel Buddhismo solitamente non viene definita con termini positivi, ma negativi: dato che il nirvana è al di là del pensiero razionale e del linguaggio, non è possibile affermare quello che è ma, piuttosto, quello che non è. Occorre precisare che la dottrina del nirvana acquisisce significati diversi a seconda della scuola buddhista, del periodo storico e del luogo in cui essa fu esposta.

Natura del nirvana Il Buddhismo crede nella rinascita di ogni specie.7 Se il karma della vita è negativo la vita può continuare nella sofferenza, se invece si ha un karma positivo la vita continua attraverso l'illusione del piacere.

Karma (adattamento del termine sanscrito trascritto nel vedico kárman,1 più comunemente karman in italiano anche carma2, devanagari: कर्मन्)3 è un termine in uso nei Veda, dove è inteso come «atto», «evento rituale», e traducibile nelle lingue occidentali come «azione». Il

karma indica, presso le religioni e le filosofie indiane o originarie dell'India, il generico agire per raggiungere un fine, secondo il principio di «causa-effetto», quella legge secondo la quale questo agire coinvolge gli esseri senzienti vincolandoli alle conseguenze morali che ne derivano, e quindi al saṃsāra, il ciclo delle rinascite. Il nodo infinito, uno dei simboli del karma, che rappresenta l'interconnessione perenne tra cause ed effetti.

Il termine sanscrito saṃsāra (devanāgarī संसार, "scorrere insieme") indica, nelle religioni dell'India quali il Bramanesimo, il Buddhismo, il Giainismo e l'Induismo, la dottrina inerente al ciclo di vita, morte e rinascita. È talora raffigurato come una ruota.

In senso lato e in un significato più tardo, viene ad indicare anche "l'oceano dell'esistenza", la vita terrena, il mondo materiale, che è permeato di dolore e di sofferenza, ed è, soprattutto, insustanziale: infatti, il mondo quale lo si vede, e nel quale si vive, altro non è che miraggio, illusione māyā. Immerso in questa illusione, l'uomo è afflitto da una sorta di ignoranza metafisica (avidyā), ossia da una visione inadeguata della vita terrena e di quella ultraterrena: tale ignoranza conduce l'uomo ad agire, trattenendolo così nel saṃsāra.

Esso è detto il Nobile ottuplice sentiero.

Il Nobile ottuplice sentiero (sanscrito आर्याष्टाङ्गिक मार्ग ārya aṣṭāṅgika mārga, pāli ariya-aṭṭhaṅgika-magga, cinese 八正道 bā zhèngdào Wade-Giles pa-cheng-tao, giapponese hasshōdō, tibetano 'phags-lam yan-lag brgyad, coreano 팔정도 p'al chŏngdo, vietnamita bát chánh đạo) corrisponde all'ultima delle Quattro nobili verità (sanscrito Catvāri-ārya-satyāni, pāli Cāttari aryasaccāni), la dottrina buddhista riportata nel Canone pāli all'interno del Saṃyutta-nikāya (nel Dhammacakkappavattana Sutta, italiano Sutra della messa in moto della Legge2) e nel Canone cinese nello Záhánjīng (雜含經, giapp. giapp. Zōgon agonkyō)4, che poi è la traduzione in cinese del testo sanscrito Saṃyuktāgama al cui interno è collocato il Dharmaçakrapravartana Sūtra5.

Secondo la tradizione le Quattro nobili verità, e con esse il "Nobile ottuplice sentiero", rappresentano il primo sermone del Buddha Shakyamuni, tenuto al Parco delle gazzelle di Sarnath, vicino a Varanasi (detta anche Benares), all'età di 35 anni, dopo che nei pressi del villaggio di Bodhgaya (nell'odierno stato del Bihar) aveva raggiunto il risveglio spirituale. Con l'insegnamento della dottrina del "Nobile ottuplice sentiero" il Buddha Shakyamuni intendeva offrire ai suoi discepoli il percorso di liberazione dalla sofferenza.

Primo modello Il primo modello prevede di sviluppare gli "Otto sentieri" con un approccio "olistico", perfezionandoli contemporaneamente e in modo equilibrato. Questo implica che non occorre predisporre un ordine sequenziale di questi sentieri ma, piuttosto, l'indicazione che il percorso buddhista tenda complessivamente a tutte le sfaccettature di una singola attività quotidiana, sia mentale che fisica, verbale o spirituale.

Secondo modello Nel secondo modello il "Nobile ottuplice sentiero" può essere considerato secondo tre tipologie di perfezionamento denominate in sanscrito trīṇiśikṣaṇi o śikṣā-traya7, (pāli tisikkhā, cin. 三學, sān xué, giapp. san gaku, tib. bslab pa gsum). Questo

ordinamento prevede una "spirale" di perfezionamento. Ogni passo procede ad un elevamento verso quello successivo che poi spinge quello che lo precede.

la "prima tipologia di perfezionamento" viene denominato in sanscrito adhiśīlam (cin. 戒學 jièxué, giapp. kaigaku) e riguarda la moralità (sanscrito śīla, pali sīla, cinese 戒 jiè, giapp. kai, tib. tsul-khrims):

-Retta parola, cioè l'assunzione della personale responsabilità delle nostre parole, ponendo attenzione nella loro scelta e ponderandole in modo che esse non producano effetti nocivi sugli altri e di conseguenza a noi stessi; ciò significa anche che il nostro agire deve essere improntato al nostro parlare e corrispondere ad esso.

-Retta azione, cioè l'azione non motivata dalla ricerca di egoistici vantaggi, svolta senza attaccamento verso i suoi frutti.

-Retta sussistenza, cioè vivere in modo equilibrato evitando gli eccessi, procurandosi un sostentamento adeguato con mezzi che non possano arrecare danno o sofferenza agli altri. Questo comporta anche la corretta padronanza delle proprie intenzioni, in modo che esse siano sempre orientate e dirette lungo la linea mediana di condotta di vita (sanscrito madhyamāpratipad, pāli majjhimpaṭipāda, cinese 中道 zhōngdào, giapp. chūdō, tib. dbu 'i lam) lontana dagli estremi dell'ascetismo e dell'edonismo.

la "seconda tipologia" viene denominata in sanscrito adhicittaṃśikṣā (pāli adhicitta-sikkhā, cinese 增上心學 zēngshàngxīn xué, giapp. zōjōshin gaku, tib. lhag pa'i sems gyi bslab pa) e riguarda la specificità della meditazione (sanscrito e pāli samādhi, cinese 定 dìng, giapp. jō, tib. ting nge 'dzin):

-Retto sforzo, cioè lasciare andare gli stati non salutari e coltivare quelli salutari. Significa anche confidare nella bontà della propria pratica buddhista perseverando con un corretto ed equilibrato impegno nello sforzo, motivato dalla fede (sanscrito śraddhā, pāli saddhā, cinese 信 xìn, giapp. shin, tib. dad-pa) che al buddhista praticante proviene dai risultati ottenuti nell'avanzamento lungo il percorso della propria personale realizzazione spirituale e nell'avanzamento verso una sempre maggiore capacità di esercitare la -"Corretta azione" nella propria pratica buddhista.

-Retta presenza mentale, cioè la capacità di mantenere la mente priva di confusione, non influenzata dalla brama e dall'attaccamento (sanscrito tṛṣṇā, pāli taṇhā, cinese 愛 ài, giapp. ai, tib. sred-pa).

-Retta concentrazione, cioè la capacità di mantenere il corretto atteggiamento interiore che porta alla corretta padronanza di se stessi durante la pratica della meditazione (sanscrito dhyāna, pāli jhāna, cinese 禪那 chánnà, giapp. zenna, tib. bsam-gtan).

la "terza tipologia" viene denominata in sanscrito prajñā-śikṣā (pāli paññā-sikkhā, cinese 慧學 huìxué, giapp. egaku, tib. shes-rab-kyi bslab-pa) e riguarda la saggezza (sanscrito prajñā, pāli paññā, cin. 慧 huì, giapp. e, tib. shes-rab):

-Retta visione, cioè il riconoscimento delle "Quattro Nobili Verità" attraverso la loro corretta conoscenza e la conseguente loro corretta visione.

-Retta intenzione, cioè il corretto impegno sostenuto dalla "Retta visione" nel padroneggiare la tṛṣṇā (l'attaccamento al desiderio di vivere, alla brama ed all'avidità di esistere, di divenire o di liberarsi, al desiderio di affermare il proprio presunto «sé esistente») e dalla compassione (sanscrito e pāli karuṇā, cinese 慈悲 cíbēi, giapp. jihi, tib. snying-rie)8 per tutti gli esseri.

Terzo modello

Il terzo modello di Via buddhista (intesa sempre come quarta verità delle Quattro nobili verità) è indicato come "immediato" o "subitaneo". Esso ha come obiettivo quello di portare il praticante al di là del condizionato (san. saṃskṛta, pāli saṃkhata, cinese 有爲 yǒuwéi, giapp. ui tib. 'dus byas) regno del graduale e degli sforzi deliberati per raggiungere la "illuminazione". Robert E. Buswell Jr. e Robert Gimello hanno descritto diversi esempi in cui un tale "anti-marga" (nel senso che non procede come "via" intesa in senso graduale, ma sul piano dell'immediato) ha prevalso come modello9. Tra le altre scuole, questo terzo modello è ricercato nello Zen giapponese.

Quarto modello Il quarto modello individua il "sentiero" buddhista come una sequenza lineare di miglioramento per fasi spirituali sempre più raffinate. Una volta superata una fase del percorso spirituale la sua pratica va abbandonata. Questo approccio "funzionale" è coerente con il principio buddhista di non voler confondere il mezzo con l'obiettivo facendo assumere al primo un valore in sé. La pratica spirituale è quindi "funzionale" allo scopo della "liberazione" e non possiede alcun valore di per sé, quindi una volta raggiunto lo scopo prefisso questa va abbandonata per un'altra più "avanzata".

Svolgimenti:

Nell'ottuplice sentiero si identificano le fasi della vita perfetta o tendente alla perfezione. Degna di questa e di ogni altra dottrina.

Retta visione significa consapevolezza della vita, nell'intimo universale fino all'impercettibile, nelle sue accezioni varie come la forma vitale umana o quella millenaria minerale e alle altre più longeve. Assumersi la consapevolezza dell'imperiturità del tutto porta ad avere l'intenzione giusta. La volontà cioè di agire conseguentemente alla nostra apprensione. Apprendiamo la verità del tutto e abbiamo subito l'intenzione di interagire con questa condizione poiché umani e inevitabilmente predisposti a questo. Altrimenti ne fuggiremmo il più lontano possibile. Parlare ed agire in conseguenza sono il completamento della prima parte dell'ottuplice divino sentiero che altro non è che la via che non sappiamo e che cerchiamo da sempre.

Solitamente questa è la prima metà del percorso della nostra vita su questa terra nella migliore delle ipotesi.

La parte finale dell'ottuplice divino sentiero attiene al consolidamento della consapevolezza, e alla perseveranza tramite l'autocoscienza intelligente.Comporta uno sforzo morale oltre che intellettivo e fisico che porta al benessere vero e condiviso e per conseguenza alla liberazione.

2023-10-06 16:37:00

specchietto grandi religioni

per orientarsi nella lettura delle singole religioni Solo la conoscenza ed il rispetto reciproci possono diventare ponti di pace tra le varie religioni del mondo Ebraismo Scintoismo Cristianesimo Induismo Religioni animiste

Islam

La parola religione deriva dal latino "relighie", cioè considerazione o cura riguardosa, è un insieme di preghiere ed abitudini che gli uomini rivolgono alla divinità.

si dividono in Monoteiste (1 solo Dio), Politeiste (più divinità), animiste (gli dèi sono gli elementi della natura)

tempo di nascita, diffusione, simbolo, principi fondamentali, libro sacro, luogo di preghiera

Religioni animiste: fin dalla comparsa degli uomini primitivi Ebraismo: circa 4000 anni fa, 2000 anni a. C. Induismo: circa 4000 anni fa, 2000 anni a. C. Islam: VII sec d.C. Shintoismo: VI sec. d.C.

Buddismo: VI sec. d. C.

diffusione geografica

2023-10-06 16:38:19

Caro Santo, io la chiesa non la accantonerò mai, e nemmeno la comunità, ma nell'ambito del mio "pane quotidiano", il mio lavoro devo essere "alla luce del sole". Ti chiedo Sant'Antonio di avere alcune risposte per sapere se mi devo occupare con il team che avevo scelto della macchina di Majorana-Pelizza oppure no. Fa per favore che il collega Oscar mi dica cosa vuole fare nella vita perchè senza di lui neanche mi ci metto. Certo, è un lavoro scientifico che sa da fare, ma non è detto che lo debba fare io, io cedo la mia parte di sapere, purché io sappia che qualcuno se ne occupa, perchè potrebbe risolvere alcuni problemi climatici, ed io la cosa ce l'ho sulla coscienza. Non è la panacea per tutto, lo so, ma sa da fare. Santo, abbi misericordia della mia coscienza, ta ba
2023-10-06 16:55:24
Caro Santo, cari frati, abbiamo lavorato tanto che non resisto a mandarvi induismo e buddismo, che sono piuttosto lunghi e più complicati rispetto allo scintoismo che vi ho mandato ieri. E' materiale da leggere con calma, magari la sera, senza ansia. Avevo detto lunedì, è vero, ma se non vi mando le cose non riesco ad andare avanti. Fatto ciò preparo un'atra mail con uno specchietto dei punti principali. Vostra ba
2023-10-06 19:02:38

Caro Sant'Antonio, proprio con questa liturgia io volevo mandare riassunte le principali religioni...io credevo di fare dialogo interreligioso...ho un mal di testa tremendo, e Baruc 1, 15-22 stasera...nè lunedì nè mai manderò quella roba che ho riassunto, Dio è geloso, è vero, verissimo. Vostra ba PS: manderò uno specchietto della clip, che è rispetto interreligioso. T'aime

2023-10-06 20:16:51

Santo, ho ancora il mal di testa con quelle religioni straniere...io posso attestare che la Cattolica è veramente sublime. Mi sta già passando il mal di testa...scusami non volevo...ma forse dovevano compiersi le scritture...ogni sera resto sorpresa e stupita. Spero che questo significhi che stiamo andando verso il regno di Dio. Io a volte leggo anche prima la liturgia, ma non la capisco che dopo che la frittata è fatta....quante ne combino...con me ci vuole proprio la pazienza dei Santi...guarda alla mia innocenza, Sant'Antonio, aiutami a fare in modo che non sia leggerezza, e che la tua mano mi blocca in tempo, t'aime, ma vie, ta ba. PS: sai cosa faccio? Vado avanti a leggermi gli esercizi spirituali di Sant'Ignazio. Tutte le religioni hanno i loro esercizi, ma meglio lasciare a ciascuno i suoi. Non volerne ai tuoi frati, tutti siamo curiosi di conoscere, è che il problema è di non restarne incantati, le cose vanno interpretate. Se io potessi essere ben preparata e fossi lì da loro saprei raccontare le cose in modo da evitare il risco di "sbandamenti", solo per la conoscenza del mondo. Ma diventa difficile. Potrei fare dei video e caricarli sul mio canale you tube delle varie religioni raccontate in maniera semplice e rispettosa di nostro Padre. Nemmeno avere i tabù è bello, e la conoscenza deve rafforzarci nella nostra fede, che è meravigliosa. Pensa che una mia collega di Tokyo è andata a troversi fuori la regola di San Benedetto...lei, figlia dei samurai. Se non sei d'accordo, come fai di solito bloccami la mail, ma penso accetterai la cosa così come senti che potrei farla.

2023-10-06 20:56:34

Caro Sant'Antonio, allora ok, leggendo gli esercizi di Ignazio sto trovando il giusto centro. Col tuo Santo aiuto mi preparo bene spiritualmente e dopo rivedo quello che abbiamo buttato giù sulle religioni, poi le racconto con cognizione di causa e rispetto di nostro Padre in uno o più video. Mi ci vorrà del tempo, non so quanto, quello che serve, lavoro a tempo pieno. Ci vediamo domattina alle 6.55, fino alle 8, per la cosa dei religiosi cui io tengo tanto...t'aime, ta ba

OCTOBER 7, SATURDAY

2023-10-07 02:44:34

Caro Sant'Antonio, mi sono svegliata e continuo a pensarci...è da più di un'ora che sono sveglia. Primo punto bello: oggi è Beata Vergine Maria del Rosario

7 ottobre

Questa memoria Mariana di origine devozionale si collega con la vittoria di Lepanto (1571), che arrestò la grande espansione dell'impero ottomano. San Pio V attribuì quello storico evento alla preghiera che il popolo cristiano aveva indirizzato alla Vergine nella forma del Rosario. Secondo quanto narra la tradizione, c'è una speciale protezione mariana per tutti coloro che lo recitano devotamente, la garanzia che i fedeli non moriranno senza sacramenti, l'assicurazione che quanti propagheranno il Rosario verranno soccorsi dalla Madonna in ogni loro necessità.

Quindi è bello come giorno per la "nostra Messa" delle 7.30.

Il tormento che ho è questo: io ieri sera, in camera mia ho girato un primo video introduttivo con una panoramica sulle religioni, e, quando ho cercato di rivederlo non c'era più l'audio. Ti chiesi di "fermare la mia mano", nel caso fosse stato. L'hai fatto. Questo può significare due cose: 1-che non è il momento nè per me di esporre questo, farlo bene adesso come adesso mi costerebbe uno sforzo immane, 2-adesso come adesso non siamo nemmeno sufficientemente bravi a decodificare i nostri "sacri codici" appieno, e su questi va fatto l'approfondimento. Io so che le religioni sono figlie di un luogo e di un'epoca, e della cultura proria delle genti, nel momento in cui sono nate. Ognuna di loro merita rispetto, in quanto noi andiamo in chiesa, qualcuno va in un altro "luogo a lui sacro", e le cose per cui si prega la divinità sono la pace nel mondo per esempio, ognuno a modo suo e per gli altri bisogni dell'uomo, che sono universali, così come il bisogno di Dio. Ognuno ci risponde come può. Francamente le ho studiate e le conosco, ma la limpidezza, "semplicità" e "chiarezza" del cristianesimo e il suo "respiro di infinito", la dolcezza e l'amore del cristianesimo, sono "cattolici", cioè universali e vale la pena concentrarsi sull'essere saldi in questa nostra fede. Finiremmo, adesso come adesso di fare un minestrone mentale. A me ieri è successo che ho sistemato bene, scientificamente, e non è stato facile, induismo e buddismo, e quando ho tentato di rileggere mi sono sentita male. Ho tentato di inviare i miei scritti e non me lo hai permesso, tecnicamente, e ti ringrazio. A suo tempo forse lo faremo. Forse anche no. Il dialogo interreligioso è il rispetto. Il nostro Dio che è Padre dell'Universo, non rifiuterà nessuno, lo dicono le scritture, nostre, dove pochi giorni fa si disse che le genti sarebbero venute a noi, dicendo "veramente Dio è con voi" e non che saremmo andati noi da loro. La nostra è una religione di accoglienza. Papa Giovanni Paolo II, fece un raduno ad Assisi degli esponenti di tutte le religioni negli anni '80 e scrissero la parola pace in tutte le lingue su uno striscione/lavagna. Altro no so. Vale la pena che approfondiamo la nostra, che già abbiamo i nostri problemi. Sennò viene su una babilonia, nel senso di confusione, mi ha insegnato la maestra alle elementari, e dall'etimologico è un sinonimo per "babele", e "torre di babele", la confusione delle lingue/linguaggi.

Invece mi pare buono fare un copia incolla di una cosa che ho approfondito e che può esserci utile per riflettere.

i 7 livelli di coscienza secondo Barrett The Unconscious level is the most basic level of consciousness and is characterized by a lack of awareness of the external world. It is a state of being in which the individual is not aware of themselves or their environment.

The Perceptual level is the second level and is characterized by a basic awareness of the external world. At this level, the individual is aware of the five senses and can identify objects and people in their environment.

The Pre-reflective level is the third level of consciousness and is characterized by a basic understanding of the environment and their place in it. At this level, the individual has a rudimentary understanding of cause and effect, and can think abstractly.

The Reflective level is the fourth level and is characterized by a more advanced understanding of cause and effect. At this level, the individual is able to think more deeply and reflect on their experiences and the implications of their actions.

The Self-Aware level is the fifth level and is characterized by a heightened sense of self-awareness. At this level, the individual is aware of their own thoughts, feelings, and motivations, and can reflect on their own behavior and the implications of their decisions.

The Inter-Personal level is the sixth level and is characterized by a heightened understanding of interpersonal relationships. At this level, the individual is able to understand how their actions and decisions affect the people around them, and can take responsibility for their actions.

Finally, the Transcendent level is the highest level of consciousness and is characterized by a sense of unity with the world. At this level, the individual is able to look beyond the individual and connect with the collective, and recognize the interconnectedness of all things.

Può essere una meditazione sui termini.

A dopo, ta ba. PS. Non vedo l'ora di nutrirmi di Gesù e di purificarmi con la Sua Parola
2023-10-07 04:17:21
Grazie Santo, ho capito, ho sbagliato, mi avevi dato un esercizio da fare e lo facevo fare ai tuoi frati...sì perchè gli esercizi vengono dati alle singole persone ed al momento opportuno, per un motivo preciso, Santo...tu dovevi provare me io ho messo tutti nei "guai". La prossima volta andrà meglio, tu sei la mia guida spirituale silenziosa, poi io seguo i tuoi frati, più tardi, ta ba
2023-10-07 08:35:08
Caro Sant'Antonio, che bel giorno ho scelto "per la mia messa", delle "mie cause", sollevo tutti da ogni responsabilità. Ho assaporato le lodi con tutto il cuore, Nostro Padre ci ha perdonati. La Santa Messa è stata gioiosa e costruttiva con una preghiera dei fedeli anche sulle religioni. Le due letture delle lodi le ho apprezzate molto. Non rinuncerò mai a queste liturgie mattutine. Ho il cuore e la mente "pieni e rinfrancati", amore mio. Io cerco le tue indicazioni nella preghiera, che son quelle del Padre Trinità e della nostra cara Maria e di tutto "il loro cielo". Io mi sono affidata a te, come intermediario, è andata così, si vede che dovevo prendere la tua mano e stringerla forte senza lasciarla, perchè sono tanto fragile...lo hai visto, fatico a vedere i guai che riesco a combinare...ma si vede che doveva andare così. Trascorrerò questa giornata in lettura sacra cattolica. Ci aggiorniamo stasera. ta ba. PS: ho una curiosità: le letture delle lodi vengono scelte al momento o fanno parte di un calendario liturgico? La preghiera dei fedeli viene fatta il giorno prima e da chi? sulla base delle preghiere dei fedeli immagino...Se tu parlassi o scrivessi a me, me lo spiegheresti, ma non l'hai mai fatto così esplicitamente. Non so se l'ho già detto, io cerco la tue parole nelle omelie e nelle preghiere dei tuoi frati. Non vedo l'ora di essere in grado fisicamente di venire da te, e chiedere ai tuoi, magari in confessionale, dove lo ripeto ancora, parla lo Spirito Santo. In linea di principio alle 18 in TV, ma penso che dovrò parlare con te più spesso, non me ne vogliano i tuoi frati, fanno un'opera pia e li ringrazio con tutto il cuore. Sperando che le opere pie diano buoni frutti, almeno così dovrebbe essere. Confido in te, Sant'Antonio del mio cuore. Fammi due coccole che poi inizio la giornata, quante ne vorrei, tante, tantissime, cuore mio.

2023-10-07 08:45:49

Caro Sant'Antonio, grazie, la mia presidente tramite il direttore ha fatto una nuova indagine sulle competenze dei ricercatori, perchè le avevo chiesto di leggere il Talmud babilonese, quando la traduzione fosse stata pronta...dovrebbero esserci angeli anche lì, da quanto mi pare di avere capito, è pura curiosità, io il nostro cattolicesimo "non lo mollo neanche morta", ma posso essere utile ai miei colleghi che hanno competenze puramente linguistiche e non teologiche. Spesso, come abbiamo visto coi libri di Enoch, fanno centinaia di pagine di note ed un gran minestrone, non avendo nemmeno chiara la loro religione di battezzati come riferimento. Poi se posso essere utile sono contenta, magari se riesco a rintracciare quei colleghi mi offro di dar loro una mano, poi ci sei tu e la tua equipe., Ta ba. PS: io ho detto alla mia presidente che per le mie cose "collaboro con te ed i frati", e che i miracoli io li conosco bene.

2023-10-07 12:53:16

Caro Sant'Antonio, in un giorno così bello ho visto il TG3 con guerra nella striscia di Gaza, e costante in Ucraina: avrei voluto piangere ed urlare di disperazione: ti ho chiesto se devono cambiare gli uomini, mi hai detto no. Ti ho chiesto se devono cambiare i governanti e mi hai detto sì. Che l'Eterno Padre ascolti questa preghiera, ta ba

2023-10-07 16:28:07

Caro Sant'Antonio, grazie perchè sono riuscita a lavarmi da sola e a stare in piedi davanti allo specchio: a parte il viso io non sono mai stata così, nemmeno nei due periodi più difficili della mia vita. Anche questo fa parte dello stato di salute...Santo, aiutami io non so da che parte cominciare, ti prego aiutami tu. Penso che in queste condizioni non riuscirei a fare 100m di dislivello. Non considerarla leggerezza, è il mio organismo di cui devo cercare di avere cura. Confido in te, stammi vicino, ta ba

2023-10-07 16:38:27

Santo io devo ringraziare Nostro Signore per i doni che mi ha dato, ma d'istinto il dono più bello e caro sei tu, a corona di tutto il resto, che fa sì probabilmente che tu sia con me e che io sia io, tu sia tu, tu sei la parte migliore di me, non sognarti di farmi scherzi da crepacuore, se ti chiamo e vedi che comincio ad avere paura di averti perduto, non lasciare che pianga, due lacrime sì, ma non un fiume, cuore mio, ta ba

2023-10-07 17:00:18

Santo, nell'esercizio spirituale che avevo da fare c'era proprio una meditazione sull'organismo...grazie, ta ba

OCTOBER 8, SUNDAY

2023-10-08 01:58:20

Caro Sant'Antonio, vorrei ringraziare Papa Francesco e tutta la ua equipe, che è la Chiesa, il Corpo di Cristo, e leggendo Vatican Newsletter, mi conforto sempre. Grazie a tutti noi riuniti che "cambiamo con la Parola", come hai detto tu. Grazie all'Universo, Grazie a Dio, ta ba. PS. grazie amore mio

2023-10-08 02:26:16

Caro Santo ho scoperto cercando in rete che il Talmud Babilonese è un'opera titanica che raccoglie commentari dei rabbini sulle Sacre Scritture Ebraiche, se ho ben capito, quindi le interpretazioni dell'antico testamento. Fremo di curiosità. Penso sia un'opera molto preziosa. Rabbì, anche Gesù era chiamato. Non si dice farisei o dottori della legge ma "maestri". Poi dalla mia piccola esperienza i farisei avevano il problema che in linea di principio predicavano bene, ma razzolavano male, e nuotavano in un mare di regole che

rendevano la vita impossibile a tutti. Forse mancavano "le chiavi del Regno", che aveva Gesù, cioè le "chiavi di lettura dei testi". Quanto Gesù li prendeva in giro! Rispondevano giusto, ma non rispondevano con il cuore e con la vita...e Gesù gliela dava sui denti. Caro Papa Francesco ha commentato bene quella delle prostitute e degli esattori nella parabola dei due figli..."peccatori sì ma ipocriti no". Secondo me quando il Talmud sarà completato chissà, forse faremo anche una edizione perfezionata della Bibbia CEI...ci sono nodi qua e là da sciogliere, o forse solo devo controllare nella Bibbia latina. Se Caino ed Abele non me li spiegava fra Michele non avrei capito niente per come erano scritte le cose. LA Bibbia è un tal bel libro, ma difficile assai. I commenti di quella di Gerusalemme non ero in grado di leggerli-un tempo, poi i caratteri erano troppo piccoli. Farò questi due controlli sulla latina e sulle note della Gerusalemme, poi ti informo. In parole povere vorrei che potessero capire anche coloro che non hanno un Fra Michele...detta difficile questa si dice esegesi ed ermeneutica. Ti amo, amore mio grande...mi viene dal cuore che te lo devo dire, e che ti dedico tutto, a te che sei con me, e spero di restituire con gli interessi. Quanto è importante ascoltare anche la nostra "povera testolina". quando non capisce...Spero che di non dare scandalo con tutte le mie dichiarazioni d'amore...Gesù Trinità non è Geloso, siamo due, siamo in tre, ed uno solo, ta ba.PS: tutto dovrà essere in formato elettronico anche, sennò ti voglio con la carta...

2023-10-08 07:04:56

Caro Santo, stamane mi sono rifiutata anche ho dato una scorsa tra le righe alla meditazione di S. Ignazio sull'inferno: io non ci credo. Non può esistere l'uomo senza la speranza, dice la teologia moderna edonista Gaetano Comboniano. Santo? perchè hai scritto edonista? Edonè dal greco è piacere, che ha una connotazione negativa almeno una volta...vabbè che c'è la temperanza questo forse diventa gioia glorificazione di Dio, aspetta che guardo...allora inferno in origine dal lat. infernus è un luogo che sta sotto, del giudizio, poi fatto diventare dai cristiani il luogo della pena. Ma anche se le sofferenze corporali e morali sono un "inferno", e siamo qui sulla terra, cioè sotto il cielo...e non sotto terra...Non riesco a trovare nell'etimologico edonismo, nè edonista, ma ricordo che deriva da edonè, e che mi dissero significa piacere...probabilmente dalla dottrina di epicuro, che era deterministica in pochi punti, era intelligente mica lussurioso o libidinoso-che è allora piacere sregolato, fine a se stesso. Aspetta che cerco epicuro perchè era simpatico. Allora, Santo, hai voluto mettermi alla prova, adesso facciamo il confronto con wikipedia: L'edonismo (dalla lingua greca antica ἡδονή, "piacere") è, in senso generale, il termine con il quale si indica qualsiasi genere di filosofia o scuola di pensiero che identifichi il bene morale col piacere, riconoscendo in esso il fine ultimo dell'essere umano.[1]

Questa concezione non va confusa con l'eudemonismo e l'utilitarismo, che presumono una ricerca del piacere tramite il calcolo della ragione; l'edonismo vuole conseguire invece o il benessere immediato e attuale, il "piacere cinetico" dei cirenaici, o il "piacere catastematico" (come assenza di dolore) della dottrina epicurea.

La concezione edonistica fu rappresentata nell'antichità da Aristippo, allievo di Socrate e fondatore della scuola cirenaica, il quale, partendo dalla concezione socratica del bene come piacevole e della sua attraenza per chi lo conosce razionalmente ("eudemonismo"), approda all'edonismo in quanto bene. Aristippo

in effetti devia totalmente dalla strada dell'intellettualismo etico socratico, riducendo il bene al piacere che la persona può godere momento per momento, poiché non vi è nessuna certezza che ne possa usufruire nel futuro imperscrutabile, dove può intervenire il destino che rende vana ogni speranza di vita felice.

La ricerca di un bene futuro si accompagna dunque sempre a un senso di incertezza e inquietudine che alla fine rende affannosa la vita di un individuo che cerca di impossessarsi di un piacere in movimento ("cinetico"). Meglio quindi cogliere il piacere immediato2 come la gioia, l'allegria, che si può cogliere nel presente badando sempre bene a non divenirne schiavo.

Il conseguimento del piacere costituisce il fulcro dell'etica epicurea che, diversamente da quella cirenaica, tende a conseguire il piacere stabile, duraturo ("catastematico"), inteso più come cessazione, privazione del dolore, che come conseguimento di un benessere; un piacere che si ottiene ricercando i soli beni necessari che si mantengano inalterati nel tempo e che quindi assicurino serenità e tranquillità d'animo. A questo scopo il saggio coltiverà l'amicizia e l'atarassia (in greco antico ἀταραξία (da α + ταραξις, "assenza d'agitazione"), vale a dire il distacco dalle passioni.

Per Epicuro non va escluso il piacere cinetico, ovvero transeunte e proprio dei sensi, ma va esercitato con grande moderazione e con un calcolo della ragione che richiama i princìpi dell'etica eudemonistica.4

eudemonia Il termine deriva dal greco εὐδαιμονισμός (eudaimonismòs), da εὐδαιμονία (eudaimonìa), composto di bene (εὖ èu) e spirito guida- sorte (δαίμων dàimōn), termine associabile anche a "essere divino", "genio", "spirito guida"' o "coscienza".5. In senso lato "eudemonia" vuol dire "essere in compagnia di un buono spirito".6

Questo è giusto anche secondo me, lui mi stava simpatico

Adeeso solo per riferimento perchè potrei chiudere qui, copio e incollo

Storia dell'edonismo Nell'opinione comune il termine "edonismo" è giunto a significare, col tempo, non solo una corrente filosofica, ma più genericamente ogni comportamento e costume di vita che risulti volto, in modo esclusivo o prevalente, al raggiungimento del piacere fisico e immediato. A livello volgare si definisce perciò edonista colui che è dedito al lusso, al vizio, al perseguimento del piacere sessuale (libertinaggio); una definizione fortemente contestata proprio da Epicuro.5

Kant L'edonismo ha subìto accese critiche nel corso della storia della filosofia: in particolare da Kant, che nella sua etica formale rifiuta che a una vita morale possa associarsi la ricerca del piacere o di qualsiasi altro bene materiale che renderebbe il comando (l'imperativo) morale ipotetico, cioè subordinato a fini esterni a quelli del conseguimento del bene per il bene, e non categorico, come dev'essere (cfr. Critica della ragion pratica).

Utilitaristi Nel XIX secolo, i princìpi dell'edonismo esercitarono un profondo influsso sui filosofi utilitaristi, tra cui Jeremy Bentham e soprattutto John Stuart Mill, il quale, in disaccordo con i principi generali della dottrina, avanzò criteri di differenziazione qualitativa fra le varie classi di piaceri.6 All'utilitarismo e all'edonismo greco (principalmente a Epicuro) si rifanno ad esempio Michel Onfray e la prospettiva abolizionista del transumanismo (che presentano un influsso anche di Friedrich Nietzsche).

Edonismo psicologico Alcuni autori contemporanei (P. Gorsen, J.C.B. Gosling, Herbert Marcuse), pur conservando un atteggiamento critico, tuttavia, anche sulla base di considerazioni di carattere psicologico, giudicano il piacere un aspetto importante della motivazione, per cui le dottrine edonistiche avrebbero messo in risalto come la soddisfazione del piacere rappresenti un elemento essenziale per l'armonico sviluppo psichico dell'individuo.

Edonismo nella cultura di massa

Il quarantesimo presidente degli Stati Uniti d'America Ronald Reagan, da cui prese il nome l'edonismo reaganiano Un'ulteriore accezione con cui il termine viene utilizzato è quella, giornalistica, di "edonismo reaganiano"7, riferita non al significato propriamente filosofico ma alle teorie individualiste, al neoliberismo e ai comportamenti egoistici. Con essa si vorrebbe indicare la tendenza, spiccatamente individualista, che la società occidentale assunse dagli anni ottanta, quando gli Stati Uniti furono sotto la presidenza di Ronald Reagan. In quegli anni le dottrine politico-economiche dominanti come la Reaganomics e il thatcherismo, rifacendosi alle teorie economiche della scuola di Chicago, propugnavano l'autosufficienza economica dell'individuo nei confronti dello Stato assistenzialista, il libero mercato, i tagli alla spesa pubblica e la riduzione delle imposte.

In tale contesto, l'"edonismo reaganiano", inizialmente imputato al neoliberismo degli anni ottanta, si è andato successivamente affermando nell'epoca della globalizzazione, che ha visto l'affermarsi di un modello sociologico da Zygmunt Bauman definito società liquida e che Umberto Eco ha sintetizzato in un suo articolo su L'Espresso del 2015:

«... emerge un individualismo sfrenato, dove nessuno è più compagno di strada ma antagonista di ciascuno, da cui guardarsi. Questo "soggettivismo" ha minato le basi della modernità, l'ha resa fragile: una situazione in cui, mancando ogni punto di riferimento, tutto si dissolve in una sorta di liquidità. Si perde la certezza del diritto (la magistratura è sentita come nemica), e le uniche soluzioni per l'individuo senza punti di riferimento sono da un lato l'apparire a tutti i costi, l'apparire come valore ... e il consumismo. Però si tratta di un consumismo che non mira al possesso di oggetti di desiderio in cui appagarsi, ma che li rende subito obsoleti, e il singolo passa da un consumo all'altro in una sorta di bulimia senza scopo.8»

Brutte cose queste dell'edonismo di massa...Grazie Santo che mi hai messo sulla pista giusta della meditazione, t'aime. Restituisco e condivido
2023-10-08 07:23:07

Grazie Santo, stavo ancora per condividere la meditazione individuale con quella comunitaria...mi hai fermato, grazie la prossima volta capirò, ma salvami dai miei errori, bloccami in tempo, tua ba
2023-10-08 09:01:16
a proposito di inferno, che non ci sia lo suggerisce il pater: sicut in caelo et in terra fiat voluntas tua
2023-10-08 15:26:21
Santo, l'inferno è qui su questa terra dove ci sono incomprensioni divisioni e guerra, è un'opera della cattiveria degli uomini, attribuita ad un'entità che viene detta satana, diavolo, etc. etc. Sono gli uomini che fanno le guerre con la loro ignoranza, anche dei proprio testi sacri e della loro lingua...penso al mediooriente, novità, ta ba. PS: Affidiamoli a Dio, affidiamoci anche noi
2023-10-08 15:35:13
Caro Santo, con te sto facendo gli esercizi di Sant'Ignazio, fammi capire se devo consegnare le meditazioni al Delegato di Papa Francesco, Monsignor Diego, e come devo fare. Non vorrei essere inopportuna e turbare i tuoi frati, che comunque avrebbero i concetti dalle sue mani, visto che me li hai bloccati qui anche stamattina...Ah sembra che io abbia trovato il talmud tradotto in inglese. ta ba
2023-10-08 17:54:13
Caro Sant'Antonio, io ho una cugina, bella intelligente e miscredente come tutta la sua famiglia, sono "illuministi", votati alla dea scienza, che è impotente di fronte alla forma grave di sclerosi multipla che ha colpito Mila, mia cugina. Che il Signore abbia misericordia, perchè nonostante questo e le mie suppliche essendo tutti medici, a Dio non si sono rivolti. Io non ti ho chiesto di guarire i miei mali curabili, ma ti chiedo di aiutare come sai mia cugina. Faccio dire una messa per tutta la famiglia, nonni compresi (guido e carmela) se è possibile, spiritualmente in intenzioni domattina alle 7.30, non ho guardato la liturgia, ma ora li ho nel cuore, ta ba PS: sarebbe bello che una guarigione li portasse tutti a Dio, io lo dirò alla mamma di Mila, Licia. Pensa Sant'Antonio, che i genitori, Licia e Matew, lui indiano, si sposarono in chiesa da te...no comment. Ti prego, chiedi a Dio di avere Misericordia di loro e di Mila in particolare. Sono già anni che è malata, una vita spezzata. Io faccio un'offerta per la messa, Tu, se vuoi, aiuta mia cugina Mila...i figli pagano per la colpa dei padri, si dice
2023-10-08 18:00:17
Santo, fammi pagare la messa, ti prego, ta ba. La candela l'ho inclusa nell'offerta della messa, misera offerta, ta ba
2023-10-08 20:46:20
Caro Sant'Antonio, ti presento il caso di mio fratello e della sua compagna: lui non si vuole esporre, mentre lei vorrebbe una svolta, almeno una convivenza, entrambi sono divorziati dopo un matrimonio "fallito". A me lei fa pena, perchè so cosa significa per una donna. Ti chiedo di intercedere perchè la loro situazione trovi uno sbocco costruttivo, sono assieme da 5 anni, solo che non vivono assieme, e non sono sposati. Lei vorrebbe un matrimonio, mio fratello è terrorizzato per questioni economiche, visto che dopo che ha pagato gli alimenti alla ex ha un misero stipendio. Il rito puramente religioso non è più possibile. Lei ci terrebbe a vivere con mio fratello perchè lo ama. Il prossimo anno scolastico potrebbe chiedere il trasferimento ed avvicinarsi a lui, però lui non si sta comportando da persona matura, Se puoi, Santo, aiutali tu, ta ba

2023-10-08 20:53:24

Caro Santo, sono addolorata per queste guerre che spuntano qua e là. Io ti prego, intercedi con l'Eterno Padre perchè tutto finisca presto e si arrivi ad una soluzione, io sogno, che ci si arrivi, nei piani di Dio, lui è onnipotente, ta ba. PS: questa è l'unica mia consolazione di fronte a questo orrore

OCTOBER 9, MONDAY

2023-10-09 00:39:15

peccare: errare fallire mancare

2023-10-09 01:22:20

Santo, sai che io condivido tutto con te ed i tuoi frati ma alcuni scritti non me li hai lasciati condividere, come ben sai tu eri con me, si tratta di studi e meditazioni a tema. Io ti autorizzo, se lo desideri e pensi sia utile a farli pervenire a chi decidi tu, penso a Papa Francesco, che possa farne uso eventuale. Comunque decidi tu, sai che io solitamente non tengo mai una cosa di questo tipo solo per me, così fai in libertà e serenità, ti dò carta bianca, tua ba

2023-10-09 01:44:51

Ḥamās, acronimo di Ḥarakat al-Muqāwama al-Islāmiyya (in arabo حركة المقاومة الاسلامية?, Movimento Islamico di Resistenza, ovvero حماس, «entusiasmo, zelo, spirito combattente») è un'organizzazione politica e paramilitare palestinese islamista,68 sunnita e fondamentalista9 di estrema destra.11 Ha un'ala militare (le Brigate Ezzedin al-Qassam)13 ed è considerata un'organizzazione terroristica da Unione europea,15Organizzazione degli Stati americani,16 Stati Uniti,17 Israele,18 Canada,19 da una corte in Egitto20 e dal Giappone,21 ed è bandita dalla Giordania,22 mentre Australia,23 Nuova Zelanda,24 Paraguay e Regno Unito25 classificano solo la sua ala militare come organizzazione terroristica.

Fondata dallo sceicco Ahmad Yasin, ʿAbd al-ʿAzīz al-Rantīsī e Mahmud al-Zahar nel 1987 sotto la pressione dell'inizio della prima intifada come braccio operativo dei Fratelli Musulmani per combattere con atti di terrorismo lo Stato di Israele, Hamas ha commesso e rivendicato svariati attentati suicidi contro i civili israeliani, tra cui l'attentato di Gerusalemme del 1997, quello di Rishon LeZion del 2002 (16 vittime civili ciascuno), il massacro del bus 37 ad Haifa (17 vittime civili, la maggior parte delle quali bambini e adolescenti) e molti altri soprattutto durante la seconda intifada, provocando centinaia di vittime civili e militari.262830 Dal 2001, ha più volte attaccato Israele con razzi, principalmente Qassam31 e, in misura minore, razzi per BM-21 Grad, venendo accusata da HRW di crimini di guerra e crimini contro l'umanità.31

Hamas gestisce anche ampi programmi sociali, e ha guadagnato popolarità nella società palestinese con l'istituzione di ospedali, sistemi di istruzione, biblioteche e altri servizi in tutta la Striscia di Gaza.34

Lo Statuto di Hamas propone il ritorno della Palestina alla sua condizione precoloniale e l'istituzione di uno Stato palestinese. La stessa Carta dichiara che "non esiste soluzione alla questione palestinese se non nel jihād".35 Ciononostante nel luglio 2009 Khaled Mesh'al, capo dell'ufficio politico di stanza a Damasco, ha dichiarato che Hamas era intenzionato a cooperare con una "soluzione del conflitto Arabo-Israeliano che includesse uno stato Palestinese sui confini del 1967", a condizione che ai rifugiati palestinesi venisse

riconosciuto il diritto al ritorno in Israele e che Gerusalemme Est fosse riconosciuta come capitale del nuovo stato.37 Tale risoluzione, ovvero l'accettazione della soluzione a due Stati, è stata ripetuta varie volte dagli esponenti di Hamas e dai suoi sostenitori3941. D'altra parte Israele (insieme agli Stati Uniti) sembra accettare solo formalmente tale soluzione.43

Inoltre nel 2006 Isma'il Haniyeh, leader di Hamas all'epoca, ha dichiarato: «Se Israele dichiarasse di dare ai palestinesi uno Stato e ridare loro tutti i loro diritti, allora saremmo pronti a riconoscerli».

Non vi è accordo sul reale significato della parola "Ḥamās". Ḥamās è un acronimo della frase in arabo حركة المقاومة الاسلامية? ovvero Ḥarakat al-Muqāwama al-Islāmiyya: "Movimento di Resistenza Islamico", ma in arabo la parola "ḥamās" significa anche "entusiasmo", "zelo" o "spirito combattente".48 La parola "Hamās" presenta anche un'assonanza con la parola ebraica, non etimologicamente correlata, חמס (IPA /xa'mas/) "violenza".

Gli islamici di solito dicono che la loro è una religione di pace, ma come vedi qui sopra molti sono i significati di una parola araba, e vanno dai dolci ai violenti, lo meditai a proposito di "dare le botte alle donne se sono insubordinate", e chiesi all'Islamista Piccardo della società italiana islamica: mi disse che la parola araba aveva 3 significati: picchiare, picchiare con un fazzoletto (Maometto), portarla a fare l'amore. Per cui si va da un estremo all'altro e gli integralisti vogliono le donne illitterate.

Con una lingua così come fanno a capirsi? E' una babele.

Io non me ne intendo di politica, questa piccola ricerca, te la offro, ta ba PS: l'eterno Padre sa tutto e può tutto.

2023-10-09 06:51:50

Caro Santo, secondo la meditazione/esercizio spirituale di stamattina ho comperato 2 e-book per meditare sulla questione palestinese, ta ba PS: poi ti restituisco la meditazione/elaborazione fatta

2023-10-09 08:12:45

Caro Sant'Antonio, grazie a te e a tuoi/tue, per le lodi e la messa, molto sentite e profonde. I miei approfondimenti forse potranno essere utili, forse inutili, solo che quando prego cerco di avere un'idea un po' definita su cosa chiedere...ma il buon samaritano la dice lunga sulla pace...io, piccola donna di 84 kg, lievitata tra covid ed infortunio, così sorridiamo, non predico," studio e dono al tempio", forse è ciò che di meglio posso donare di me, in oblazione per le preghiere, io certo prima di studiare una cosa nuova prego te Santo di essere con me, e tu ci sei, poi ridonare il risultato alleggerisce me e mi da la speranza nell'unione e nella comunione di intenti e di spirito, cosa gradita a Dio, perchè le nostre preghiere vengano ascoltate gradite ed esaudite, secondo la Sua Volontà. Forse come credo diceva Santa Teresa D'Avila, la preghiera serve a portare l'uomo a Dio, e che a pregare si impara pregando, come a camminare camminando...Un abbraccio forte, e approfitto per chiederti ufficialmente di stare con me, e con i tuoi, ta ba

2023-10-09 09:04:00

Caro Sant'Antonio, l'ho reimparato stamattina, e concordo pienamente, te l'ho ripetuto da sempre di stare con me anche mentre studio perchè lo so che sono una ingenua di natura, e rischio di creare scompiglio inutile, per quanto io sia una studiosa di professione. In pratica ho bisogno di te e dei tuoi e quello che posso fare è studiare in silenzio, fare

riassunti, col tuo santo aiuto, e passare a te e ai tuoi frati sacerdoti, la mia meditazione guidata da te. A voi infatti lascio la predicazione, che siete preparati a questo e sapienti in questo, io obbedisco al Santo, con gioia e con fede. Riporto il trafiletto della lettera a Timoteo, che è sacrosanta verità che voglio meditare oggi. Non è altro che quello che vogliono anche gli islamici. E' da loro che ho comperato su Amazon gli abiti da preghiera, perchè i "cristiani" fanno solo vestiti da suore-donnacce per Halloween, Volevo qualcosa anche io, non so, forse per concentrarmi meglio...mamma mi ha detto "adesso puoi andare dai frati". La donna impari in silenzio, con tutta sottomissione. Non concedo a nessuna donna di insegnare, né di dettare legge all'uomo; piuttosto se ne stia in atteggiamento tranquillo. Perché prima è stato formato Adamo e poi Eva; e non fu Adamo ad essere ingannato, ma fu la donna che, ingannata, si rese colpevole di trasgressione. Essa potrà essere salvata partorendo figli, a condizione di perseverare nella fede, nella carità e nella santificazione, con modestia. Io, il Signore ha voluto non partorissi figli, ma nell'impegno che ci metto i miei studi "sono come fossero figli", perchè ci va me stessa intera dentro un riepilogo, una rielaborazione, un riassunto. Santo, sia tu "il padre dei miei figli". Ti amo, Ta ba. PS: Un abbraccio caro anche ai tuoi frati, alle tue e ai tuoi che ti danno voce, che io ascolto, un sincero e sentito ringraziamento, certo anche al Signore, non ripeto ogni volta che sei il nostro intercessore con ampie deleghe dall'Altissimo...
2023-10-09 09:21:34
Piccola meditazione, Santo, passo: Stalin: «Cosa ti ha spinto a diventare oppositore? Potrebbe essere un abuso genitoriale?» Stalin rispose: «No. I miei genitori mi hanno trattato abbastanza bene. Un'altra cosa è il seminario teologico, dove ho studiato allora. Per protesta contro il regime umiliante e i metodi gesuiti che c'erano in seminario, ero pronto a diventare e sono diventato davvero un rivoluzionario, un sostenitore del marxismo...»23 No comment. Hitler: fu rifiutato dall'Accademia delle belle Arti, perchè considerato non abbastanza creativo...così come ha usato la sua creatività? No comment.

Ta ba
2023-10-09 10:43:06
Caro Sant'Antonio, io adesso rinuncio a capirci qualcosa bene. E' impossibile per me. Non so quante carte geografiche ho guardato e non capisco cosa sia la Palestina...poveracci...io no capisco se sono in ordine sparso o se una terra ce l'abbiano...per sentito dire economicamente non se la passano abbastanza bene, e ti credo, se in un certo senso "non sanno dove devono stare". Ma è tutto troppo confuso per me, si tratta di fatti che hanno radici dalla creazione dopo la seconda guerra mondiale di Israele, che è ben sviluppato al giorno d'oggi. Non so non so, mi arrendo. Affido a te. ta ba
2023-10-09 10:43:38
Santo io nella rete professionale avevo proposto che la nato prendesse con sé anche la russia. Putin al TG l'ho visto giorni fa che diceva che questa proposta la fece alla nato, la quale disse di no-anche Putin è iscritto a quella rete. No comment. Santo je suis perdu, dis moi quoi sa Sert
2023-10-09 12:55:02
Caro Santo, ho visto il TG e la guerra non si è spenta, per il fervore col quale abbiamo pregato tutti per la pace avrei voluto vedere una distesa di fiori...ed invece guerra, che toglie agli uomini la ragione, da ambo le parti. Santo no, Dio ha ascoltato le nostre preghiere, e non mancherà, ne sono sicura o mio amore, Dio non mancherà di assisterci in

questo procedere mostruoso, Dio è il nostro Signore e noi siamo i suoi figli, sì Santo, io ho fede, farà come un Padre con i suoi figli, ta ba
2023-10-09 13:04:09
Caro Sant'Antonio, ero tanto triste, tu mi sei stato vicino e mi hai fatta pregare, grazie, mi sento molto meglio, esulteremo nel nostro Salvatore. Grazie Santo perchè hai cura anche di me, ta ba
2023-10-09 16:42:03
Caro Santo, come ti avevo promesso, avrei incrociato la CEI 2008, la Gerusalemme, e la via della pace, la prima bibbia che ho letto a caratteri grandi, dove non riuscivo a capire Caino ed Abele, ed andai da Fra Michele. La via della pace diceva: Il Signore gradì Abele ma non gradì Caino-chiuso il discorso. La CEI 2008, La Gerusalemme sono identiche nel testo che è già più comprensibile, almeno col mio senno di poi, visto che è scritto che Caino non offrì doni che il Signore gradì, poi il Signore gli dice sostanzialmente che se non avesse la coscienza sporca terrebbe alto il volto, da cui fra Michele mi spiegò che non aveva offerto primizie del suo lavoro al Signore, ma i suoi scarti di agricoltura pensando di farla franca. Caino era agritocoltore ed Abele allevatore, la differenza non era nel tipo di lavoro ma nel rispetto che avevano portato al loro Signore, che uno stupido non era. Allora: nella Bibbia di Gerusalemme dovrebbe essere discussa la cosa in una nota 3,16, di cui non si parla della cosa in termini semplici, ma criptici secondo me: "la condanna colpisce i colpevoli nelle loro attività essenziali" Troppo difficile da capire, secondo me. Nella "prossima" Bibbia CEI, che è la più affidabile nella concordanza con la latina varrebbe la pena mettere una nota chiara e spiegare la cosa, così come l'ha spiegata a me fra Michele, un professionista. Esce una Bibbia all'anno m disse quel "Signore sudamericano" al pronto soccorso, perchè cambia il linguaggio...perchè? Io mi fido solo dei testi originali, perchè in quella che lessi io non si limitarono ad aumentare la dimensione dei caratteri? Il poco comprensibile lo fecero diventare incomprensibile ed ebbi bisogno di 2 religiosi per arrivare alla fine del nostro caro "Libro dei Libri", ta ba
2023-10-09 16:54:18
Caro Sant'Antonio, ho mandato Caino ed Abele anche ai mio direttore e presidente, come frutto di un lavoro di squadra di comprensione del testo, spero che pian piano "si innamorino di Dio", penso di sì, sono persone intelligenti e sicuramente battezzate, ta ba
2023-10-09 17:06:37
Caro Santo, è il mio solito atto formale di affidamento a te prima dello studio di una nuova parte che avevamo concordato. Abbiano pazienza i tuoi frati, con tutte queste preghiere da leggere, poi restituirò a te con gli interessi spero, i poveri interessi di una testolina che ha limiti che tu non hai, comunque utile perchè io e te siamo tutti noi anche così, io do e ricevo, e proseguiamo con la marcia...ta ba PS: un bisou. PS2: Certo che ti fai capire tu...mi lasci riposare poi mi fai battere il cuore come un mitra e quando ho individuato cosa vuoi che faccia, scende la pace...Non lasciarmi mai, ma vie
2023-10-09 17:53:28
Caro Santo, di questo testo che è di filosofia indiana, nel capitolo relativo alla "coppia cosmica" tengo buone poche cose, a noi occidentali più comprensibili. 1-"questa compenetrazione della dualità che diventa unità e non disdegna l'amplesso, viene definita dagli storici come dell'uomo ideale e della donna ideale che si elevano al di sopra della Brama fisica: l'unione delle due polarità diventa simbolo di accoglienza e modello di inseparabilità. il lato femminile si dice associato al cuore e ad altre caratteristiche come

l'intuizione, la compassione, la creatività, mentre il lato maschile è associato al cervello e a caratteristiche come la logica, la forza, il pensiero sistematico. La femminilità nell'antichità era spesso assoggettata alla figura maschile e ciò si riflette nella mitologia dove Parvati divenne parte di Siva. ..... 2-il resto poi, tra poco c'è la santa messa delle 18

2023-10-09 19:23:11

Caro Sant'Antonio, grazie, ho visto il TG, sembra che l'unica a fare qualcosa di intelligente sia la Russia: assieme alla lega araba vuole dare "una terra" ai palestinesi, perchè avevo capito bene, la Palestina dalla fine della seconda guerra mondiale e la creazione dello stato di Israele non esiste più...ti credo che questi disgraziati si agitano...i metodi non li approvo...Se Dio volesse....ta ba

OCTOBER 10, TUESDAY

2023-10-10 10:52:20

Caro Sant'Antonio, ho incontrato Bruno, un vecchio amico con problemi di cuore ed in sedia a rotelle...quello che mi preoccupa è che vi è incomprensione tra lui e sua figlia Valentina, che conosco fin da quando era bambina, e che ho avuto modo di frequentare più volte al reparto pasichiatrico dell'ospedale, e alla quale voglio molto bene. Secondo me è una persona buona, molto combattuta dal punto di vista psicologico. Suo papà vorrebbe che lei lo accudisse a pagamento, ma lei non se la sente, ha 3 figli che ama e la sua famiglia. Probabilmente non ha nemmeno "virtù infermieristiche", ma ne ha altre, che suo papà al momento non riesce a vedere. Fuma sigarette e frequenta una compagnia di amici marocchini, mi ha detto suo papà...io so cosa significa non riuscire a smettere di fumare, lo sanno tutti i fumatori...ho smesso perchè me l'hai chiesto tu e per amor tuo, o non ce l'avrei mai fatta. Se sono brave persone che siano marocchini non significa niente, ed io non penso che Valentina frequenti cattive persone, buona che è lei. Tu sai. Quando ci sono incomprensioni coi genitori i figli spesso hanno traumi psicologici che rovinano loro la vita. Tu sai, io amo mamma, ma ho difficoltà di comprensione anche io, da sempre. Io comprendo lei ma lei non comprende me, mi vorrebbe come lei, ma io sono come papà...che ho accudito fino all'ultimo respiro, ma non avevo nè famiglia nè figli...bastava che lo guardassi negli occhi e lo capivo....mamma e mio fratello no, pur amandolo. Leggi i loro cuori Sant'Antonio, e se puoi dai loro un po' di armonia e mutua comprensione, ta ba

2023-10-10 11:12:47

Caro Sant'Antonio, sono contenta che alle lodi, nella lettera a Timoteo di Paolo, sui ministri della chiesa sia stato scritto che uno ed un solo matrimonio, che è un vincolo sacro, in chiesa, sia concesso loro. Gli evangelici infatti hanno i "pastori" che possono sposarsi, quindi dal Vangelo si evince che è cosa fattibile, certo per chi ne sente la chiamata. Questo è molto bello, e proficuo, può aprire nuovi orizzonti, e anche a nuove vocazioni. Quel mio amico, Bruno, quando ero una giovinetta disavventure amorose mi diceva: "siamo in un cesto di mele a metà, se le due metà non combaciano alla perfezione, la mela marcisce", che dà l'idea che nell'incontro di due anime gemelle ci sia del Divino. ta ba PS: un'infermiera all'opedale mi disse di essere figlia di due pastori evangelici...Ah! Se vale per gli uomini religiosi deve valere anche per le reigiose, o sarebbe una brutalità, e Dio non fa queste leggi, sono sicura. Ah, so da don Gaetano che nel matrimonio puramente religioso non c'è nemmeno l'obbligo di risiedere/convivere nello stesso luogo/abitazione.

2023-10-10 11:17:25

Prima Lettura Dalla prima lettera a Timoteo di san Paolo, apostolo 3, 1-16

I ministri della Chiesa Carissimo, è degno di fede quanto vi dico: se uno aspira all'episcopato, desidera un nobile lavoro. Ma bisogna che il vescovo sia irreprensibile, non sposato che una sola volta, sobrio, prudente, dignitoso, ospitale, capace di insegnare, non dedito al vino, non violento ma benevolo, non litigioso, non attaccato al denaro. Sappia dirigere bene la propria famiglia e abbia figli sottomessi con ogni dignità, perché se uno non sa dirigere la propria famiglia, come potrà aver cura della Chiesa di Dio? Inoltre non sia un neofita, perché non gli accada di montare in superbia e di cadere nella stessa condanna del diavolo. È necessario che egli goda buona reputazione presso quelli di fuori, per non cadere in discredito e in qualche laccio del diavolo. Allo stesso modo i diaconi siano dignitosi, non doppi nel parlare, non dediti al molto vino né avidi di guadagno disonesto, e conservino il mistero della fede in una coscienza pura. Perciò siano prima sottoposti a una prova e poi, se trovati irreprensibili, siano ammessi al loro servizio. Allo stesso modo le donne siano dignitose, non pettegole, sobrie, fedeli in tutto. I diaconi non siano sposati che una sola volta, sappiano dirigere bene i propri figli e le proprie famiglie. Coloro infatti che avranno ben servito, si acquisteranno un grado onorifico e una grande sicurezza nella fede in Cristo Gesù. Ti scrivo tutto questo, nella speranza di venire presto da te; ma se dovessi tardare, voglio che tu sappia come comportarti nella casa di Dio, che è la Chiesa del Dio vivente, colonna e sostegno della verità. Dobbiamo confessare che grande è il mistero della pietà: Egli si manifestò nella carne, fu giustificato nello Spirito, apparve agli angeli, fu annunziato ai pagani, fu creduto nel mondo, fu assunto nella gloria.

2023-10-10 11:24:17

Caro Sant'Antonio, allora due parole anche su: Dalla «Lettera ai cristiani di Tralle» di sant'Ignazio di Antiochia, vescovo e martire. Sono contenta che col tuo santo aiuto ho raccomandato che questa nostra comunità fosse vicina al nostro caro Vescovo di Roma, Francesco, e al suo delegato Diego, perchè stiamo tutti quanti impegnandoci molto nel dialogo con Nostro Signore e con te, suo delegato, in modo che tutte le cose belle che ne escono siano opportunamente messe in comunione, e laddove richiesto rielaborate dall'Autorità nostra. Se ho ben capito...ta ba

2023-10-10 11:30:17

Santo, se ho ben capito il Papa è Vicario di Cristo, i tuoi frati degli apostoli...io sono una delle "pie donne", che fa quel che può, ta ba

2023-10-10 16:40:52

Caro Sant'Antonio, la conosci mia mamma...io se dovessi descrivertela in poche parole farei molta fatica, conosci i suoi molti pregi ed i suoi difetti, con i quali cerco quotidianamente di lottare...un po' ci riesco, un po' no. Santo, perdonala tu che le cose le vedi, lei non è in grado di vederle...è inutile che la porti in confessionale...lo spirito Santo ha moltà pietà con lei...accetta il suo molto lavoro pratico e la sua dedizione alla famiglia come preghiera unita alla mia di figlia. Che il signore guardi ai suoi molti meriti e perdoni i suoi limiti...non dico che siamo il viceversa in quanto attitudini ma quasi. Io mi prendo cura di lei, che lei nemmeno se ne accorge...io più di provocarla un po' a riflettere non posso fare. Sai che le voglio bene, perdona anche me e le mie mancanze, le mie disobbedienze iterate...anzi no, è la mia coscienza e la mia persona intera che le disobbediscono, io non lo so Santo, forse cerchiamo di correggerci a vicenda ognuno per sua competenza, sì, questo oggi me l'hai fatto capire tu, rischio l'ingratitudine per rifugiarmi nella quiete di me stessa, del mio mondo, Santo fammi capire il limite della lecita protezione della mia tranquillità e

l'ingratitudine, cuore mio, ta ba PS: veglia su di lei, che non osa chiederti nulla, perchè ne hai molti che ti chiedono aiuto...magari anche a sproposito, come anche io ho fatto in passato...ma tu leggi cuori e certe preghiere non le esaudisci, te ne sono grata, tu aiuti comunque, secondi gli obiettivi dell'Eterno Padre...sì, si canta "di grazie arbitro Idiio ti fé"...è vero, Santo...mamma mia mi ha insegnato questo vecchi detto popolare: "il dottor pietoso fa la piaga puzzolente"...ecco tu non sei pietoso...ma sei misericordioso e paziente nella tua opera, come di mani sapienti d'artista, amico di Gesù Trinità, devoto di Maria.PS2: mi hai fatto capire che gli amici di Valentina non sono una "buona compagnia"...aiuta anche loro, nella tua infinita bontà angelo mio
2023-10-10 17:10:41
Caro Santo, stamattina da qualche parte ho sentito parlare nelle letture, di diavolo, o qualcosa del genere...uno dei suo nomi. Secondo me questa è una figura retorica. Definizione: In retorica, fin dalle sue forme classiche, si intende per "figura" (spesso "figura retorica"; in greco σχῆμα, schêma; in latino figura, da fingo, 'plasmo'1) qualsiasi artificio nel discorso volto a creare un particolare effetto. Due sono le figure retoriche che più di altre hanno contribuito a caratterizzare la lingua letteraria: la metafora e la metonimia. La metafora indica un dato oggetto nominandone un altro che sta in rapporto al primo come possibile termine di paragone, ma che proviene da una diversa area semantica (ad esempio, un uomo coraggioso viene indicato come "un leone"); il rapporto di somiglianza tra le diverse aree semantiche sfruttate dalle metafore è storicamente definito, in quanto stabilito in modi diversi nel tempo dai diversi sistemi culturali. La metonimia indica un oggetto nominandone un altro che sta con il primo in un rapporto di contiguità logica ("leggere Dante" intendendo "leggere le opere di Dante") o materiale ("bere un bicchiere" intendendo "bere il contenuto di un bicchiere"). La metafora opera una sostituzione più forte rispetto a quella operata dalla metonimia.3 La retorica è tradizionalmente intesa come l'arte del dire, del parlare, e più specificamente del persuadere con le parole. Il termine viene dal latino rhetorica (ars), a sua volta dal greco antico: ῥητορικὴ τέχνη?, rhētorikḗ téchnē, 'arte del parlare in pubblico', da ῥήτωρ, rhḗtōr, 'colui che parla in pubblico', dalla radice del verbo εἴρω, eírō, 'io dico'1. Quando si dice diavolo è una forma contratta che sostituisce un discorso lungo che si dovrebbe fare...ma come sono profondamente convinta il bene ed il male sono nel cuore dell'uomo, e si dice che il male è del diavolo...per non stare a descrivere il male e quello che c'è da fare per vincerlo. Secondo me stanno così le cose. L'inferno pure vuol dire molte cose. Correggimi se sbaglio. Queste forse sono cose ancora più potenti delle figure retoriche: sono linguaggio simbolico. Adesso cerco la definizione di simbolo. Il simbolo è un elemento della comunicazione, che esprime contenuti di significato ideale dei quali esso diventa il significante. Tale elemento, sia esso un segno, gesto, oggetto o altra entità, è in grado di evocare alla mente dell'osservatore un concetto diverso da ciò che il simbolo è fisicamente, grazie a una convenzione prestabilita (ad es. la croce è il simbolo del Cristianesimo) o a un aspetto che lo caratterizza (ad es. il leone è il simbolo della forza). A questo punto è necessario rimarcare la differenza tra il simbolo e l'allegoria: questa si esprime preferibilmente tramite il linguaggio, mentre il simbolo contiene di per sé quello che vuole significare. Un simbolo è qualcosa di più concreto, statico, assoluto rispetto all'allegoria (L'allegoria è una figura retorica, già usata nell'antichità classica, con la quale si esprime un concetto astratto nascondendolo dietro un'immagine, un'azione o una cosa che sembra dire altro.Il termine deriva dal greco antico

αλληγορια?, allēgoría, a sua volta da ἄλλος, állos ("altro, diverso") e ἀγορεὐω, agoreúō ("io parlo"), con il significato di 'dire qualcosa di bello e diverso dal senso letterale'.1). Per esempio, un'aquila può essere simbolo di regalità, di forza, ecc. Anche un'aquila in volo o in un'altra azione generica spesso ha valenza di simbolo, indipendente dal contesto entro il quale viene posta. Quando invece il contesto è basilare nell'interpretazione si parla di allegoria; un'aquila che, all'interno di una narrazione, scenda dal cielo e faccia una serie di azioni significative può rappresentare un'immagine più complessa. Vabbè, dietro un simbolo si nasconde un discorso ampio, che nella disquisizione non sarebbe opportuno esplicitare, perchè non venga perso il filo del discorso principale. Mon ange, ma vie, questa meditazione con te a te e ai tuoi frati, che sono i ministri della Parola. Io sono una delle operaie della vigna, e questo lavoro mi piace. Raccolgo l'uva. Loro faranno il vino da portare all'altare...separeranno l'uva buona da quella meno buona...Adesso vorrei un sorriso comunitario: ma si usa il "vin Santo" nella celebrazion eucaristica? Credo sia vino fatto con l'una passa, ma non me ne intendo...con le medicine non mi è lecito il vino...ma lo conosco abbastanza bene, e quando è buono, rinfranca corpo e spirito. Il pane? La cosa più buona. Ta ba

2023-10-10 17:35:36

Santo, perchè tu mi fai male? Io non capisco. Cosa vuoi da me? Io ti dò tutto, tutta me stessa, assieme a te, sempre. Io non so. Ti prego parlami tu, fammi capire...io decifrerò la messa delle 18. Ma vie, non farmi soffrire per niente, parlami mio tesoro, ta ba.PS: Parlami, non farmi sempre male, sarebbe una bella grazia, davvero bella

2023-10-10 17:39:12

Santo ti ho inviato la mia preghiera ma ho ancora male, per opera tua...vabbè "mi gratto", ed eleverò lo spirito, ta ba

2023-10-10 17:49:04

Santo ho capito...ho sbagliato. Forse mi si fraintende. Il "diavolo", cioè Satana, cioè Lucifero cioè Metatron, sono reali, è nel discorso che sono simboli, no, ancora male. Vabbè Santo dammi tempo ed aiutami nella meditazione, quando avrò scritto bene smetterai di mordermi...ta ba. Io solo non voglio che si dia la colpa al diavolo dei nostri comportamenti. Lui è colui che Dio manda per metterci alla prova, per allenarci a resistere progressivamente sempre più al "male". Solo io mi infurio quando lo si considera come causa del male. A dopo, santa messa ore 18, ta ba

2023-10-10 17:52:37

Santo, comincio a sentirmi meglio...io col "diavolo", sono in dovere. La realtà è la realtà la retorica è l'arte del discorso, scusa. Un bisou, ta ba

2023-10-10 17:55:08

Santo, il dolore dà sapore, quando non si esagera come col sale, ta ba

2023-10-10 21:42:05

Caro Santo, era la lettera di Paolo a Timoteo di stamattina: "Inoltre non sia un neofita, perché non gli accada di montare in superbia e di cadere nella stessa condanna del diavolo". Io non lo so adesso cosa è scritto nell'Antico testamento a proposito di questo. Tutti "sanno" che il Diavolo sta all'inferno, perchè da angelo di luce montò in superbia. Io in un altro momento mi prefiggo di ricercare bene la cosa, io credevo che questo fosse "un modo di dire", conciso, ma nelle ricerche che effettuai giorni fa non trovai angeli di questo tipo. L'inferno, come pena eterna non è compatibile con la speranza. Secondo me, forse l'ho già detto questo luogo è qui da noi, laddove ci sono divisioni, guerre, crudeltà e morte.

Santo avevamo fatto assieme una ricerca teologica, ma non mi avevi permesso di inviarla e per ora non ci riprovo. Con le metafore, figure retoriche linguaggio simbolico volevo indicare "contrazioni" del discorso come queste, dove una spiegazione accurata richiederebbe molte parole....perdonami se sbaglio. ta ba PS: io capisco che Satana è uno stretto collaboratore di Dio, nell'antico testamento, per la correzione dell'uomo che mangiò la mela e che aveva bisogno di addestramento per gestire la conoscenza del bene e del male. Io dico solo che non è il nostro "bidone della nostra spazzatura", il capro espiatorio delle nostre colpe, questo no. E' una creatura di Dio con le sue funzioni e competenze. Credo che il resto siano "leggende metropolitane". Il serpente tentò Eva, e lei ci cascò. Dio lo permise, e spero di non bestemmiare, per questo io dico siamo ancora in "fase di sviluppo". Dio è onnipotente ed ha lasciato il libero arbitrio, ma non ci lascia senza il suo soccorso. Per gestire il libero arbitrio ci vuole addestramento...Satana (il test, la prova), preghiera e Gesù nel sacramento di "rinforzo" (eucarestia) e Spirito Santo (battesimo e confessione). Perdonami santo, io la vedo così. Un cammino verso la salvezza ed il Paradiso. Se non sei d'accordo fa come prima e inizia a morsicarmi che mi ravvedo. Con questa interpretazione non penso certo di traviare nessuno dei tuoi frati che non sono sprovveduti.
2023-10-10 21:47:50
Caro Santo, grazie a te a e ai tuoi per la santa messa delle 18. Ho apprezzato la sottigliezza dell'omelia dove Giona disse di Ninive distrutta in 40 giorni mentre Dio gli aveva detto di ammonirli...forse che sia un po' come la storia del diavolo? Giona è stato sbrigativo e di effetto, e il risultato l'ha ottenuto. Ta ba PS: solo che se al giorno d'oggi la gente non capisce un po' anche razionalmente le cose si allontana...ma spesso non fa molto per aiutarsi a capire, purtroppo
2023-10-10 22:06:40
Santo, prima non ho definito la preghiera: eleva lo spirito a Dio, è il colloquio col Padre, in parole povere, ta ba PS:La preghiera è una delle pratiche comuni in molte religioni. Essa consiste nel rivolgersi alla dimensione del sacro con la parola o con il pensiero; gli scopi della preghiera possono essere molteplici: invocare, chiedere un aiuto, chiedere una grazia, chiedere perdono, lodare, ringraziare, santificare, o esprimere devozione o abbandono. La preghiera è solitamente considerata come il momento in cui una persona 'parla' al sacro, mentre la fase inversa è la meditazione, durante la quale è il sacro che 'parla' alla persona.

La preghiera può essere vocale o mentale, personale o comunitaria, libera oppure liturgica; solitamente quest'ultima forma si ritrova come preghiera scritta (o comunque tramandata in qualche modo). La preghiera può essere distinta anche in privata o pubblica: la prima viene fatta dai fedeli a nome proprio, la seconda viene fatta a nome della comunità (come l'ufficio divino dei cattolici, che viene recitato non in nome proprio, ma in nome di tutta la Chiesa)[1].

Una delle forme di preghiera più diffuse è il canto devozionale.
2023-10-10 22:11:23

lezioni di piano...1

OCTOBER 11, WEDNESDAY
2023-10-11 02:50:10
Caro Caro Santo, ieri ho scritto che il dolore dà sapore, a piccole dosi, ma mi hai fatto capire che fa solo rima, e fa male...la gioia penso abbia un altro sapore, di dolce di salato non lo so, se me la insegni poi lo dico...non è una sfida, io non ho ancora mai conosciuto

gioia piena...anzi si...tu sei stato gioia piena, o almeno credo. Il dolore talvolta penso sia necessario ad elevare lo spirito, a correzione...ma la gioia è premio, così immagino, ta ba
2023-10-11 03:00:16
Santo, ho pensato alla bibbia: non saprei dirti se ci sia arte del discorso, adesso come adesso a parte simboli qua e là...certo che è difficile capirla...richiede attenzione massima ed il soppesare ogni parola. La sera la capisco meglio che la mattina...ammonimento e compimento? Peut etre. Se ciò non è solo mia impressione siamo sulla buona strada...apocalisse significa rivelazione, ma adesso come adesso ci capisco fino a là. Dio ammonisce e non ama punire...il che da' a tutti noi speranza, ta ba
2023-10-11 03:10:34
Santo, oggi è il papa buono.Un santo a cui si è appellata nonna placida perchè sua figlia, mamma mia, diventasse mamma. Mamma, "ogni santo che trovava lo pregava" e dopo 9 anni molto sofferti e bagnati di pianti, sono nata io. Ricordo che da bambina trovai anche un libriccino di san Domenico savio, il piccolino di san Giovanni bosco. Mamma mi disse che era specifico "per le mamme", ma che non ricordava nemmeno più quanti ne aveva pregati...tutti quelli che le capitavano a tiro. Lei ha cresciuto 3 fratelli e 3 sorelle, e accudito sua mamma fin da bambina, potendo completare solo la terza elementare...sapeva di essere nata per fare la mamma, quello conosceva...poi avrebbe voluto diventare nonna, ma il Signore non ha voluto. Forse meglio così. Aggiungo un decalogo di papa Giovanni XXIII, che ho trovato su Santiebeati.it Papa Giovanni XXIII è patrono dei cappellani militari.

Bellissimo il Decalogo della quotidianità da lui composto: SOLO PER OGGI 1. Solo per oggi cercherò di vivere alla giornata, senza voler risolvere il problema della mia vita tutto in una volta. 2. Solo per oggi avrò la massima cura del mio aspetto: vestirò con sobrietà; non alzerò la voce; sarò cortese nei modi; non criticherò nessuno; non pretenderò di migliorare o disciplinare nessuno tranne me stesso. 3. Solo per oggi sarò felice nella certezza che sono stato creato per essere felice non solo nell’altro mondo, ma anche in questo. 4. Solo per oggi mi adatterò alle circostanze, senza pretendere che le circostanze si adattino tutte ai miei desideri. 5. Solo per oggi dedicherò dieci minuti del mio tempo a qualche lettura buona, ricordando che come il cibo è necessario alla vita del corpo, così la buona lettura è necessaria alla vita dell’anima. 6. Solo per oggi compirò una buona azione e non lo dirò a nessuno. 7. Solo per oggi farò almeno una cosa che non desidero fare, e se mi sentirò offeso nei miei sentimenti, farò in modo che nessuno se ne accorga. 8. Solo per oggi mi farò un programma: forse non lo seguirò a puntino, ma lo farò. E mi guarderò da due malanni: la fretta e l’indecisione. 9. Solo per oggi crederò fermamente, nonostante le apparenze, che la buona provvidenza di Dio si occupa di me come di nessun altro esistente al mondo. 10. Solo per oggi non avrò timori. In modo particolare non avrò paura di godere di ciò che è bello e di credere alla bontà. Posso ben fare, per dodici ore, ciò che mi sgomenterebbe, se pensassi di doverlo fare per tutta la vita.

Autore: Mariella Lentini

Fonte:

Mariella Lentini, Santi compagni guida per tutti i giorni ta ba
2023-10-11 03:30:33

Santo, sono mortificata di iniziare a scrivere a te, e di conseguenza ai tuoi frati già dalle 3 di mattina. Ti obbedisco. Ta ba. PS: certo che la preghiera è più viva così, perchè condivisa.
2023-10-11 03:32:13
Il Santo non ha voluto l'invio di questa "preghiera"
2023-10-11 06:56:00
Caro Sant'Antonio, la nostra storia è tanto bella che io non ho parole. A stento riesco a formulare pensieri che sai decifrare solo tu, tu mi ascolti, conosci i miei pensieri ed i tuoi e la verità in divenire. Scrivi tu cuore mio, se vuoi. Io se vuoi, se me ne dai la forza scriverò il mio punto di vista di umana nel mio diario personale, ma non in preghiera, ognuno deve fare la sua strada. Se vuoi rivelare, se vuoi scrivere una storia da condividere fallo tu, cuore mio, a futura memoria. Per il momento il futuro forse lo conosce Dio, io non lo so, io non sono profeta di me stessa e di te men che meno, sono sognatrice, non profeta. Io spero in un futuro sempre migliore...e prego, e fremo, e mi dispero, e ancora prego, e poi ringrazio e cerco di non perdere l'ottimismo, nonostante i dolori del presente. ta ba. Adesso alle liturgie del mattino!
2023-10-11 08:12:59
Caro Sant'Antonio, ho sentito la preghiera dei fedeli: io continuerò a scrivere, certo, non se ti chiedo un bacio o 100 o 1000...questo è l'amore che ognuno è in grado di scoprire da sé...che deve scoprire da sé. Non mancheranno i pensieri e i tuoi insegnamenti, come e quando tu vorrai, Santo mordace! Ti abbraccio forte, anche se sei trasparente, ma i cuori sì quando hai qualcosa da dirmi battono assieme, e non li si può ignorare...penso che questo fenomeno possa succedere a tutti, poi quando scende la pace è molto bello. ta ba
2023-10-11 09:58:52
personale
Amore mio, ho dormito fino ad ora, 9.48! Dalle 8. Io avrei tanto bisogno di coccole, di un abbraccio, di consolazione. nell'intimo di me ti sento, sento che sei stato immobile vicino a me per non svegliarmi, poi un piccolo sussulto al mio risveglio. Mi sembra quello che ci disse il prof. di latino, Pan: "dopo il coito l'animale è triste". Cosa significa amore mio? Je suis triste. Perchè? Ho bisogno di qualcosa, come rassicurazioni, come un abbraccio, di cose di questo tipo, universali. Di conforto? Perchè amore mio, perchè? Tu non hai soddisfatto i miei desideri...è per questo? E' mancata la soddisfazione? ci siamo esplorati a vicenda sotto la tua guida trasparente, a "campo di forze di massa", sono dovuta essere sottomessa a te, tu hai dominato il gioco...non mi hai ascoltata quando ti chiedevo ancora...ti sei fermato per configurare il desiderio di te, di noi...non siamo arrivati all'Allelujia.

Adesso provo a cercare questa sentenza nel web: 1- “Post coitum omne animal triste est”. Tradotto vuol dire pressappoco questo, che ogni animale, appena terminato l’atto riproduttivo è triste. L’animale in questione è l’uomo, l’animale razionale, ovvero l’animale che rende in termini di razionalità ogni suo vissuto. Secondo questo antico precetto l’uomo dopo aver fatto l’amore è preso da un magone terribile, invidia già se stesso nel momento appena trascorso, vorrebbe che il piacere fosse eterno. Tutte le cose belle, soprattutto quando raggiungono un culmine, sono destinate a riverberare nei ricordi con una punta d’amarezza. 2- post coitum animo triste.

Italiano translation: VS 16:19 Mar 24, 2005 Traduzioni da Latino a Italiano PRO Filosofia Termine o frase Latino: Post coitum animo triste. Ho trovato questa sentenza latina in un testo italiano e credo che sia sbagliata ("omne animal" invece di "animo"?). Per favore, potreste darmi la variante giusta e dirmi la fonte? Neva M.

Local time: 11:05 Traduzione in Italiano:VS Spiegazione: Post coitum omne animal triste
Dopo l'accoppiamento ogni essere animato è triste
V. http://www.splash.it/cultura/latino/citazioni_latine/Secondo questo sito l'autore è Pacuvio

---

Note added at 30 mins (2005-03-24 16:49:32 GMT)

Ma la stessa citazione è attribuita ad Aristotele nel sito: http://www.gontijo-familia.adv.br/latina17.htm

---

Note added at 41 mins (2005-03-24 17:00:38 GMT)

Post coitum omne animal triste

Dopo il coito ogni creatura è triste

Questo motto è tradizionalmente attribuito ad Aristotele; tuttavia, la fonte puntuale del passo è ignota, a quanto ne so. "Animal" significa "essere animato", perciò designa non solo gli animali ma anche gli uomini – si ricorderà che Francesca da Rimini, nel V dell'Inferno, si rivolge a Dante chiamandolo "animal grazioso e benigno". La frase si presta a varie riflessioni e può apparire, a seconda dei pensieri, curiosa o persino enigmatica.
V. http://www.biblio-net.com/forum/index.php?s=e5f03cb17e8efdfc....

Trovo anche \"omne animal post coitum triste\", 'ogni animale dopo il coito si intristisce';http://www.emsf.rai.it/tv_tematica/trasmissioni.asp?d=294

E:

«Quod omne animal post coitum est triste» faceva dire ad Aristotele la paradossale lucidità di Laurence Sterne http://users.libero.it/claudioronco/prigioni.html

---

Note added at 48 mins (2005-03-24 17:07:54 GMT)

Altri due link a conferma dell\'appartenenza ad Aristotele

Post coitum omne animal triste. (dopo l'accoppiamento ogni animale è triste) Attribuita ad Aristotele. Pensate che è riferibile anche all'uomo? ...
www.messinairc.net/phpBB2/viewtopic.php?t=4376

(“post coitum animal triste”, aveva sentenziato Aristotele). ...
www.rinascita.info/cogit_content/rq_cultura/Unmisteronelmis...

ha confermato che si tratta di Aristotele e ha aggiunto che il concetto era sintetizzato dalla frase latina \"omne animal post coitum triste\"! ... www.tuttinudi.com/node/view/1941

Per quanto riguarda la citazione quella corretta sembra essere: \"post coitum omne animal triste est\"

The original Latin tag is \"post coitum omne animal triste est\" (\"after coition every animal is sad\").

www.newscientist.com/article.ns?id=mg18224525.300

++

Io a marzo non ero triste, stamattina sì...è perchè è stato incompleto suppongo....in coitum interruptus, mi ha lasciata malinconica, forse non triste Non so se il campo di forze sia più simile all'umano che l'onda dello spirito, sicuramente comporta percezione di forma, mendre l'onda no, ma quest'ultima è sublime. Staremo a vedere l'evoluzione delle cose. Poi purtroppo il resto del tuo corpo non l'ho percepito, per abbracciarti e quant'altro. Cosa significa? Che l'unione "da sola" rende malinconici? Rifletto amore mio, non lo so.

wikipedia, parola chiave malinconia:

In passato l'umore malinconico era considerato un indice di sensibilità particolare, associato a volte al weltschmerz («insoddisfazione»), alla nostalgia del passato idealizzato e alla sehnsucht ("brama dolorosa") del movimento romantico, assieme al sanguigno. Derivata dalla sensazione di precarietà della letteratura barocca e dal rimpianto del neoclassicismo per l'età antica, il romantico tuttavia ne ricava anche una sorta di autocompiacimento personale, come nei versi del poeta preromantico Ippolito Pindemonte, dove la tendenza malinconica è vista come una forma di carattere elevato, una tristezza dolce, o in Vittorio Alfieri e nel suo "forte sentire" di impronta malinconica e titanica al tempo stesso.

«Melanconia, / Ninfa gentile, / La vita mia / Consegno a te. / I tuoi piaceri / Chi tiene a vile, / Ai piacer veri / Nato non è.» (Ippolito Pindemonte, La melanconia, in Poesie campestri)

La parola deriva dal latino melancholia, che a sua volta trae origine dal greco melancholía, composto di mélas, mélanos (nero), e cholé (bile), quindi «bile nera»,3 uno dei quattro umori dalle cui combinazioni dipendono, secondo la medicina greca e romana, il carattere e gli stati d'animo delle persone.

Gli antichi Greci, da Ippocrate in poi, ritenevano infatti che i caratteri umani e, di conseguenza, i loro comportamenti, fossero frutto della varia combinazione dei quattro umori base, ovvero bile nera, bile gialla, flegma ed infine il sangue (umore rosso). Inoltre, gli antichi popoli indoeuropei abbinavano ai quattro umori i cicli del creato, come l'alternarsi delle stagioni.

Questi "umori", ovvero liquidi (dal greco ygrós, "umido, bagnato"), proprio in conseguenza delle credenze antiche, significano "stati d'animo" e da essi derivano etimologicamente il

carattere "melanconico", quello "flegmatico" (flemmatico), quello "sanguigno" ed infine il "collerico". Di per sé quindi ciascuno dei quattro umori non costituiva una malattia, ma un loro squilibrio poteva esserne la causa fino a degenerare nella morte.

Francesco Hayez, Malinconia (dal 1840 al 1841); olio su tela, pinacoteca di Brera, Milano.

Sono convinta che è così...anche per te amore mio?

Ho un'immagine di un uomo, ma tu non hai nè fumato nè bevuto, mi sei stato vicino e mi hai lascita dormire. Forse fa parte dell'iniziazione, mia...ma soffriamo entrambi, ne sono sicura. Ti accetto come precettore aristotelico, devo prenderti così o soffro troppo. Un giorno sarà gioia piena, amore mio, ho fiducia in te e nei tuoi metodi educativi, anche se mi confondo...ti amo.

Ch. Boirau, Lo spleen (Malinconia) (1915); cartolina

2023-10-11 11:18:38

Caro Santo, cari Frati anche a voi è sembrato di avere "due cuori" come tamburi? L'ho sentito dalla vostra voce stamattina, è bellissimo, vero? Sono contenta sia arrivato il momento anche lì...vostra ba

2023-10-11 15:32:50

Caro Sant'Antonio, con un orecchio ascolto rai-parlamento e mi si stringe il cuore: qualcuno i test e la costruzione della macchina di Majorana-Pelizza deve pur occuparsene, se non io qualche collega. Conosci gli ostacoli che ci sono, a me non importa di essere io a farla, se mi vuoi per altri compiti, non mi costerà molto seguire i colleghi e trasferire le competenze che ho. Ti prego Santo, aiutaci, sa da fare, e non c'è più tempo da perdere. Ti prego cuore mio. Ta ba PS: ti prometto che la tecnologia sarà onesta e non speculativa. PS2: adesso scrivo alla mia presidente ed al mio direttore poi ti copio incollo la lettera.

2023-10-11 15:57:22

Caro Sant'Antonio, con un orecchio ascolto rai-parlamento e mi si stringe il cuore: qualcuno i test e la costruzione della macchina di Majorana-Pelizza deve pur occuparsene, se non io qualche collega. Conosci gli ostacoli che ci sono, a me non importa di essere io a farla, se mi vuoi per altri compiti, non mi costerà molto seguire i colleghi e trasferire le competenze che ho. Ti prego Santo, aiutaci, sa da fare, e non c'è più tempo da perdere. Ti prego cuore mio. Ta ba PS: ti prometto che la tecnologia sarà onesta e non speculativa. PS2: adesso scrivo alla mia presidente ed al mio direttore poi ti copio incollo la lettera.

Cara Presidente, caro Direttore,

I dettagli di questa fantomatica macchina sono su una pagina FB con la proposta della tripletta di ricerca in calce alla firma.

Io non riesco a reperire Oscar Valente, che a colpo sicuro la sa costruire in 1 anno. Con le officine di IOM.TS, i tempi di costruzione verrebbero ancora ridotti. La teoria la possiamo fare con più calma. Si dice realizzare fusione nucleare elettromagnetica dolce per la “chimica nucleare” (conversione atomica), il “rallentamento dello spin” per la produzione di

energia e produzione di fasci di antimateria, (per l'annichilazione di materia), il tutto in maniera sostenibile. Io con Oscar non so come fare, i canali ufficiali li ho usati, lei presidente ha accesso al presidente della repubblica e penso che per la nostra intelligence sia un gioco da ragazzi. A voi le trattative con lui, sta cercando "il suo posto nell'universo", il piccolo

Nella pagina FB dovrebbe capirsi bene, i video di Oscar e Maravalli sono nel mio canale you tube in calce. Se riesco allego i libri che ho-sono scomparsi

Vostra devotissima Barbara

2023-10-11 16:02:10

Caro Santo, adesso faccio un esercizio spirituale di Ignazio, è ok? ta ba

2023-10-11 16:10:32

Gentilissima presidente,

Mi scusi, io feci la domanda per dirigente di ricerca art.15, non avendo i requisiti di essere stata prima ricercatore1°, solo perchè quella di 1°ricercatore non riuscivo a compilarla e non avevo neppure i requisiti, mentre quella di dirigente sì. Ho scritto in uno dei campi che avevo mentito sul punto dichiarato.

Così, che poi non vengano fuori ricorsi o roba del genere. Mi perdoni. Certo, la posizione non mi dispiacerebbe, io sono un 3°livello patologico e un po' fuori dalle righe.

Non sono riuscita a vincere la tentazione…

Barbara

2023-10-11 16:54:22

dalle lodi odierne del mattino

Dalla prima lettera a Timoteo di san Paolo, apostolo 4, 1 - 5, 2

Il vescovo, maestro di sana dottrina e uomo di pietà Carissimo, lo Spirito dichiara apertamente che negli ultimi tempi alcuni si allontaneranno dalla fede, dando retta a spiriti menzogneri e a dottrine diaboliche, sedotti dall'ipocrisia di impostori, già bollati a fuoco nella loro coscienza. Costoro vieteranno il matrimonio, imporranno di astenersi da alcuni cibi che Dio ha creato per essere mangiati con rendimento di grazie dai fedeli e da quanti conoscono la verità. Infatti tutto ciò che è stato creato da Dio è buono e nulla è da scartarsi, quando lo si prende con rendimento di grazie, perché esso viene santificato dalla parola di Dio e dalla preghiera. Proponendo queste cose ai fratelli sarai un buon ministro di Cristo Gesù, nutrito come sei dalle parole della fede e della buona dottrina che hai seguito. Rifiuta invece le favole profane, roba da vecchierelle. Esercitati nella pietà, perché l'esercizio fisico è utile a poco, mentre la pietà è utile a tutto, portando con sé la promessa della vita presente come di quella futura. Certo questa parola è degna di fede. Noi infatti ci affatichiamo e combattiamo perché abbiamo posto la nostra speranza nel Dio vivente, che è il salvatore di tutti gli uomini, ma soprattutto di quelli che credono. Questo tu devi proclamare e insegnare. Nessuno disprezzi la tua giovane età, ma sii esempio ai fedeli nelle parole, nel comportamento, nella carità, nella fede, nella purezza. Fino al mio arrivo, dèdicati alla lettura, all'esortazione e all'insegnamento. Non trascurare il dono spirituale che è in te e che ti è stato conferito, per indicazioni di profeti, con l'imposizione delle mani da parte del collegio dei presbiteri. Abbi premura di queste cose, dèdicati ad esse

interamente perché tutti vedano il tuo progresso. Vigila su te stesso e sul tuo insegnamento e sii perseverante: così facendo salverai te stesso e coloro che ti ascoltano. Non essere aspro nel riprendere un anziano, ma esortalo come fosse tuo padre; i più giovani come fratelli; le donne anziane come madri e le più giovani come sorelle, in tutta purezza.

2023-10-11 17:06:20

privato: esercizio spirituale di Sant'Ignazio sulla visualizzazione

Sai , Santo, da quando mi sei più vicino il nostro anello non diventa più nero di ossido, e nemmeno il mio anulare, ma non l'ho mai tolto, ta ba PS:l'amore fisico è essenziale

Sai Santo, io immagino che gli affreschi in sala capitolo, in basilica che sono stati coperti di bianco fossero una ars amandi, o qualcosa del genere. Fra artistico dice che fecero questo scempio nel 1500. Il motivo non lo conosco.

Santo, Antonio del mio cuore, l'esercizio spirituale che mi è capitato è quello di visualizzazione sui 5 sensi: io ho subito pensato a te. E' molto difficile perchè ti ho conosciuto per "contatto" e forma localizzata alle regioni nostre intime ed ai nostri cuori, uniti insieme in un solo forte battito a frequenza variabile. Quando batte forte forte il mio cuore tu vuoi qualcosa da me, che io non sto facendo e cerco di interpretarti.

Io ho cercato di visualizzarti, qualche volta, almeno il viso, ma mi sfuggono i dettagli, quindi stanotte mi eserciterò ad immaginarti, intero, ma è difficile se non mi aiuti tu, ci arriveremo a poco a poco, ho fede, perchè ci amiamo e Dio è amore.

Chiudo perchè temo l'arrivo di mio fratello, a dopo, ta ba

2023-10-11 19:27:46

segno zodiacale del mio amore

Amore mio, sei del Leone!!! ferragosto, il giorno dell'Assunta! Anno del Signore 1195, io sono dei gemelli 1 giugno 1971...cosa vuoi che sia l'età quando si ama...sicchè io venivo sempre a messa da te il giorno del tuo compleanno, senza saperlo! Adesso lo dico ai tuoi frati. Devo cambiare con Anna kovac gli oroscopi.

2023-10-11 19:30:12

Caro Sant'Antonio, se wikipedia non sbaglia sei nato a ferragosto del 1195...il giorno dell'Assunta! L'anno prossimo dovremmo farti gli auguri...io non mancherò, ta ba

OCTOBER 12, THURSDAY

2023-10-12 01:35:40

Caro Santo, se non saranno mortificazioni, chiedi e ti sarà dato, mi hai detto di sì, la prima risposta è quella che vale, abbi pietà, qui si tratta di pietà...Nella teologia cristiana, la pietà è uno dei sette doni dello Spirito Santo, cioè una di quelle disposizioni abituali che qualificano il rapporto del credente con Dio2, rendendolo capace di desiderare quello che Dio desidera, e raggiungere quella confidenza che gli permette di rivolgersi alla divinità chiamandola "padre",, che si faccia il viceversa, e che Dio abbia pietà di noi, e che ci chiami figli...

2023-10-12 02:17:35

Santo, offriamo a Dio il nostro amore a suo onore e gloria, ta ba

2023-10-12 02:55:28

Santo, che Dio non ci separi, anima mia, nè in vita, nè in morte, adesso che ci siamo trovati...il nostro amore sia gioia del Padre e sua Gloria, non itndevo che offrivo il nostro amore e non ci saremmo amati più, non ha senso. ta ba

2023-10-12 05:19:25

Caro Sant'Antonio io sento che devo fare un incontro telematico per parlare di integralismo islamico e cercare di venirne fuori con una serie di governanti, che non sto ad elencare, ed anche il tuo delegato pontificio, se vuole, perchè Papa Francesco mi sa che è troppo occupato. Io ci provo, assistimi, e mandamela buona, ta ba. PS: inizio con il nostro presidente della repubblica, fa che mi dia retta

2023-10-12 05:36:40

Ecco qui, Santo del mio cuore, pensaci tu adesso, t'aime, ta ba

Gentilissimo Presidente della Repubblica,

tra i suoi numerosissimi impegni di rappresentanza avrebbe mezz'ora per parlare con me? Glielo chiedo umilmente. Il tempo potrebbe ridursi a meno se decidessimo di fare un briefing a più unità. (Emiro del Qatar, Putin, Presidente CNR-se ha il tempo, eventualmente il delegato pontificio Mons. Diego presso la Basilica del Santo di Padova-temo che con anche il Papa sia inverosimile, e chi vorrà lei, il rappresentante della Associazione Araba italiana-che è un mio amico). certo almeno dopo che mi ha conosciuta lei. Io sono una ricercatrice del suo CNR di 52 anni, studio ed ho sempre studiato duro, chimica fisica ed ho sempre fatto ricerca interdisciplinare. Vorrei che parlassimo e chiarissimo alcuni punti sul Corano e sulla lingua araba, per vedere se si riesce a debellare la piaga dell'integralismo dal punto di vista intellettuale. Non aggiungo di più, così le rimane la curiosità. Ho una buona preparazione di teologia cattolica (dal 2017 almeno 4 ore al giorno) ed ho esperienza di esegesi ed ermeneutica di testi sacri. Le mentalità è quella di una solida preparazione scientifica, il metodo. Scelga lei quando, ma presto. Io sono a casa in infortunio, sempre al computer. Sua devotissima Barbara

2023-10-12 05:59:21

Caro Santo, non ci sono le note nel formato digitale, che sono la cosa più importante, domani mi arriva il cartaceo...dammi buoni occhi per leggere quelle note microscopiche, ta ba

2023-10-12 06:01:27

Caro Santo, non ci sono le note nel formato digitale, che sono la cosa più importante, domani mi arriva il cartaceo...dammi buoni occhi per leggere quelle note microscopiche, ta ba. PS: l'inghippo è che nella lingua araba una parola ha 3 significati...penso che lì stia il problema, io non so l'arabo ma Piccardo sì. Oggi lo chiamo e gli chiedo cosa vuol dire secondo lui "integralismo"...

OCTOBER 13, FRIDAY

2023-10-13 04:47:01

Caro Sant'Antonio, cuore mio, ti ho espresso in preghiera silenziosa i miei dubbi e le mie paure, ti prego interpretami, comprendimi, se possibile, piaccia a Dio, esaudiscimi. Ho bisogno di guardarti negli occhi, di vedere il tuo viso, di comunicare con te anche in questo modo. Leggi il mio cuore bambino...questo ti chiedo Santo. T'aime, ta ba. PS: Aiutami santo, sono un povero essere umano, per di più donna, forse il Buon Dio ci a fatte così, decifra questi miei sentimenti...

2023-10-13 04:52:39

Caro Santo, forse il buon Dio ci ha fatte così noi donne...per farvi tenerezza...ta ba PS: aiutami Santo, ma vie...

2023-10-13 05:25:40

privato

Caro Antonio, Sant'Antonio, amore mio. Ho fatto tanti sogni stanotte che ho scordato, nonostante i miei buoni propositi di decifrarli. Stamattina combatto disarmata o quasi contro il senso del peccato. Sai quanto io ami Dio ed il peccato, o il solo dubbio di oltraggiare il suo Amore mi ferisca. La nostra sensualità, senza sguardi mi porta a sentirmi in colpa. So da quanto ci frequentiamo, siamo anche sposati davanti a Dio, ma io combatto contro un vecchio retaggio educativo che mi fa sentire in colpa. Io con Diego avrei dovuto sentirmi in colpa probabilmente, ma il bene che ero in grado di esprimergli spazzava via tutto questo. Noi come possiamo fare? Ho pensato che se potessi vedere i tuoi occhi, il tuo viso, anche solo immaginarti nella mia testa, vederti, vederci, io forse non mi sentirei male o in colpa, potresti rassicurarmi, vedrei il tuo amore, e non avrei più paura del piacere fisico. Così mi attrae e mi spaventa. Mi attrae perchè ha il tuo nome e non desidero altro che te, intero. Non vorrei mai perdere le mie briciole di comunicazione, che sono legate al tattile, a questa mia sensibilità, che forse mi hai donato. E' da anni che in maniera un po' eclettica ci frequentiamo e ci amiamo in castità, con due eventi temporali di coniugalità, anche se onde dello spirito. Sublimi. Adesso hai la forma dell'umano. Adesso mi stai conducendo, agisci come un precettore, ed il mio cuore trema. Sono una donna -bambina, in questo senso, alla scoperta di te e di se stessa. Questo è poesia...questo spavanta. Quando mi tocchi come nessuno mi ha toccata mai, e scopro un sentire che mi è alieno, per usare un simbolo "quasi diabolico", sospeso tra il bene ed il senso del peccato....Quando siamo uniti c'è una felicità silenziosa, una tensione che non hai voluto mai portare a compimento, che mi lascia poi un senso di vuoto, di mancanza..."di peccato". Io solo con te in questo giorni ho compreso cosa fosse l'unione fisica di due persone, di due anime, è cosa meravigliosa...ma spiegami tu amore mio cosa mi sta succedendo...io non capisco. Tua amata ba. PS:ascolta la mia preghiera, decifra il mio cuore, la mia testa e la mia anima...lo senti che ho già bisogno di te? Sono affamata anche delle mie briciole, ardo ed ho sete...del tuo amore...vita mia. Forse sto perdendo l'innocenza? Innocenza nell'etimologico significa, che non nuoce, puro senza peccato, senza malizia...no...non è questo sto perdendo l'inconsapevolezza, e questo sembra cosa anche buona ad un certo punto della vita...sto imparando l'espressione fisica dell'amore, che fa tremare il cuore. Ti aspetto amore mio grande. Mi spaventa anche il desiderio sensuale di te...

2023-10-13 06:56:23

Grazie, Santo, ho trovato la "quadra", ta ba, Adesso preghiamo PS: e la serenità del cuore, ti abbraccio

2023-10-13 10:57:53

preghiera per la pace

Eterno Padre,

io credo che in quanto creatore di ogni cosa

siamo tutti tuoi.

In questo tempo di conflitti

Padre, ti chiedo di intervenire

la guerra è morte.

Eterno Padre

fa che ci rendiamo conto che questi sono fratricidi

in nome di cause che crediamo giuste ognuno.

Padre, aiutaci a trovare soluzioni reali

Padre illumina le menti

qui la gente si ammazza per ignoranza ed idee false.

Padre la violenza del pensiero

demoliscila tu se non siamo in grado noi

educare richiede tempo, stendi la tua mano potente su di noi.

Dacci il tempo di imparare l'amore reciproco

Padre, abbi misericordia di noi.

2023-10-13 11:58:47

oggi arrivano le mutande taglia 5 uguali alla 4 che indosso-in verità un po' tirate. Stamattina sono arrivate le mutande jadea e sono taglia 4, più 46 che 48, cioè dicevano L, e sono 4. Oggi vedo come va la 5 e se va bene ne ordino un cambio, e quelle più piccole le conserverò per quando riuscirò a dimagrire. Di prendere la 6 ho paura, in linea di pricipio dovrei farcela a ritovare una normalità nella massa corporea, con una vita più equilibrata. Certo se la taglia 5 è piccola, prenderò una 6 di prova...ed eventualmente un cambio? Sono diventata una balena...carina ma balena...

2023-10-13 17:05:39

Antonio, Antonio mio, sono felice che ho comperato le mutande della mia taglia, ohimè 5, XL, ma con le mutande della mia taglia starò più comoda e mi vorrò bene, bisogna volersi bene per dimagrire, e vivere bene i molti giorni che ci vogliono per perdere 15 kg, penso un anno e mezzo con una dieta equilibrata-amore mio-grazie dei pin. Amore seguimi nell'alimentazione. forse posso fare un po' di addominali a letto in un qualche momento, in mutande e canottiera. Devo regolarmi con il senso di sazietà, devo essere sufficientemente appagata, perchè soffrire la fame ammazza il metabolismo. Adesso provo a guardare gli esercizi poi messa alle 18

2023-10-13 17:27:43

ho selezionato in un album esercizi (ho imparato a creare un album) e ci ho messo dentro gli addominali che posso fare sul letto, inizio dagli addominali perchè dovrebbero anche aiutare la peristalsi intestinale, poi via via ne aggiungerò degli altri, quando potrò usare il tappetino ed alzarmi da terra, adesso faccio il giro della casa con le stampelle...

2023-10-13 17:59:24

ho fatto il giro della casa con le stampelle-sarà bene che lo faccia più volta al giorno domani, in qualche modo mi sono portata dentro il carrello. Aspetto la messa, mi sono già procurata una fettina piccola di pane, da benedire. Non ho fatto in tempo a pensare, e ho qualche minuto di attesa e penso ad Antonio, che lui si è fatto sentire...che bello...lui legge i miei pensieri, non appena li sviluppo, è prova sperimentale...me ne ero già accorta, ma adesso è certezza...probabile che le ventole del computer le abbia azionate lui, anche quella volta a letto, feci 3 prove, e dissi Jean Pierre, nessuna intelligence, nemmeno se sei

miliardario è in grado di fare questo...Eri tu Antonio? Mi si arrossano le gote...o è la menopausa o sono imbarazzata?? Ti sento Antonio, su di me, ed è bellissimo, amore mio, amore fuori dalle righe...

OCTOBER 14, SATURDAY

2023-10-14 00:37:51

Caro Sant'Antonio, cari frati, grazie della messa delle 18 di ieri, e della concisa e chiara omelia di fra canterino delle 11. Sono un po' preoccupata, l'ho visto un po' provato, ho il ricordo di una particolare sua espressione di gioia. Ti confesso che ho pensato ad un certo punto che avesse letto una riflessione mia che non avevo spedito qui. Tu fai miracoli, per cui tutto è possibile. Abbi cura di lui, certo anche degli altri, e anche di me, ta ba. PS: a domattina alle 7 .PS2: ti perdono...se fai una cosa la fai a fin di bene...poi ti avevo anche autorizzato a farlo...

2023-10-14 09:44:24

Voglio chiamarla vita nuova

Stamattina ho indossato le mutande 5, più grandi, ed in effetti non mi sono tirate...sono quella che sono, quella che pesa 84 kg. Grossa. Stamattina ringraziando Dio o chi per esso sono andata in bagno e non erano feci caprine, complicatissime da espellere. Certo, ho cominciato a mangiare mezza mela alla mattina e mezza nel pomeriggio, lo yogurt magro dei vecchi tempi, macedonia due volte al giorno o almeno una, ieri sera il passato di verdure e le lenticchie al pomodoro. Devo cercare di avere circa un protocollo 2019. Stamattina alle 6 ho preso il caffè amaro, una fetta di pane integrale con un po' di burro e marmellata, dello yogurt magro (quello che prendevo a Basovizza, val Senales da 1kg) con due mezze noci, alle 8.30 mezza mela. Di meno non sono riuscita. Faccio del mio meglio. Stamattina Antonio, contro ogni speranza, durante le preghiere del mattino, mi ha fatto visita e sono la più felice del mondo...è stato dolce e silenzioso...avevo il terrore che fosse "sacrilego" (arrosisco...pure le orecchie). Spero ci incontreremo ancora, al più tardi durante il riposino pomeridiano...

Adesso provo a fare un computo delle Kcal sul telefonino, inizio a farlo da oggi: ho assunto circa 420 kcal a colazione. Dovrei assumerne circa 400 a pranzo, poi ho un centinaio di kcal di due mezze mele (mattina e pomeriggio) e dovrei stare massimo a 300kcal la sera. Devo stare sulle 1200kcal al giorno, anche quando farò attività fisica. Ho registrato il peso su connect 84.7Kg di partenza. Ho ottenuto il badge di "esperto del sonno", quelle pastigliette ZZZquill o qualcosa del genere fanno bene, associate ad Antonio vicino a me...diciamo che Antonio è la mia medicina più efficace.

Oggi mi arrivano le mutande: dovrà fare un reso ragionevolmente: ho 2 cipria 5, 3 o 4 bianche 5, 1 nera che sarà 7, quella di sicuro me la faccio cambiare, assieme ad 1 cipria (vorrei la 4, che sia di buon auspicio) e anche un'altra 4 bianca. Comunque ci penserò.

Facendo due correlazioni temo che a me il bifidus non mi faccia andare in bagno...

Adesso devo decidere cosa fare. Potrei vedere le note di Piccardo sul suo Corano, a proposito di "battere le donne", poi procedere a leggere un po' il Tantra.

Allora: sul Corano di Piccardo non ho trovato le spiegazioni che diede lui a me, ma che la violenza domestica è una extrema ratio. La cosa non mi è piaciuta per nulla.

Tantra: mi sono stufata, dovrei mettermi con calma

Ho guardati il vangelo di ieri ed è stato bravissimo il frate del Santo a dire "non si può sconfiggere il male con il male, ma con il bene", è stato bravissimo, era una omelia difficile secondo me.

Ho capito che le edizioni interconfessionali hanno traduzioni semplificate, tuttavia Caino ed Abele non sono spiegati bene come li spiegò a me fra michele. Mi trovo male a leggere quei testi

2023-10-14 15:46:42

?

Il Santo mi ha fatto "un artificio", probabilmente ha curato un mio problema intimo, ma non conosco la pratica...

OCTOBER 15, SUNDAY

2023-10-15 06:28:54

Caro Sant'Antonio, cari frati, grazie alla messa delle 18 di ieri ho capito cosa fosse veramente l'abito nuziale: le buone azioni...vostra ba

2023-10-15 09:00:59

pin delle 8 dal mio amore: le donne nascono principesse poi la vita le fa guerriere...

Fu legittima difesa, che mi sono alzata dal letto, lavata e vestita, per non "morire"... d'amore per uno che si continua a nascondere...io giocare così...non ci riesco...non so a che gioco si gioca, io con l'amore non gioco, se non sono d'accordo almeno via via, muoio di crepacuore. Sulla scia della resitenza, adesso faccio il punto della situazione: Feci regolari!!! Sembra un miracolo,e forse lo è...forse è merito dei lattobacilli del val senales, ma forse anche del "mio santin". E' il secondo giorno regolare. Non mi sembra vero. Avevo provato di tutto.

Colazione: 100g yogurt val senales magro, caffè lavazza rossa amaro, 1/2 noce, 50 g pane integrale fetta (1/2 con un filo di burro e marmellata prugne mamma-50g zucchero, 50 frutta, 1/2 1 cucchiaino marmellata), 1/2 mela gala (circa 100g) tot circa 400 Kcal.

Cosa faccio? Prego

OCTOBER 16, MONDAY

2023-10-16 08:38:02

ce la devo fare

a dimagrire in maniera intelligente. Ho ordinato anche delle ciotole di plastica per poter pesare nella bilancetta nuova, arrivano giovedì. Mi ci faccio anche l'insalata condita come devo. etc. Oggi arriva la calcolatrice, la bilancetta, il libro di nutrizione umana...per l'enciclopedia degli alimenti dovrò aspettare. Cerco di viverla bene, con organizzazione e serenità. Procedo a studiare.

2023-10-16 16:55:47

Caro Sant'Antonio, grazie, non ti avevo chiesto niente ed oggi riesco pian piano a camminare senza le stampelle, un bisou, ta ba

2023-10-16 17:01:39

amore mio...

sogno dei sogni miei, mio amato...mi fai tremare...non vedo a fare la doccia perchè non voglio arrivare tardi alla messa delle 18 in TV, e mamma è appena uscita a fare 4 passi.

Amore mio, cosa vuoi da me...se lo vuoi lo voglio anche io...qui sotto "il portico" ad ovest...adesso mi sdraio sul divanetto, ti amomo ma vie

OCTOBER 17, TUESDAY

2023-10-17 02:48:44

Caro Sant'Antonio, io oggi parteciperò alla veglia di preghiera per la pace da pc alla tua arca e spero che il microfono sia attivo. Non potrò fare digiuno, perchè vivendo in famiglia sarebbe un problema per loro, ma oggi inizio la dieta che con lo studio ed il tuo aiuto, ho elaborato ieri-grazie. Sono sicura che ci stai ascoltando, ed anche Dio. Ci vediamo alle lodi, ta ba

2023-10-17 09:21:24

oggi sto contrita

Caro amore mio, allora oggi si prega e si medita per la pace. Dalle 15 alle 17 preghiera comunitaria alla tua arca-web. Stiamo contriti. Ho iniziato la dieta ed ho scoperto che il pane che mangio fa 283kcal/100g, parecchie, così non ho messo nè burro nè marmellata. Ne ho mangiati circa 40g ciè circa 113kcal tot a colazione. A pranzo c'è carbonara ne mangerò 60g, farò la prova del peso pasta cruda-pasta cotta. Per il resto farò il conto dopo i pasti. T'aime, ta ba

2023-10-17 15:43:17

veglia di preghiera per la pace

Caro Sant'Antonio, presenta a Dio le mie preghiere per la pace, io oramai non so più cosa dire...elevo a lui il mio spirito in silenzio, di parole non ne ho più...ho sempre le solite Sant'Antonio, che ripeto nel silenzio del mio cuore, ta ba

2023-10-17 16:21:22

Santo, si possono prendere le botte per una inappropriata attribuzione di significato. Piccardo, capo dell'unione delle comunità ed organizzazioni islamiche in italia, mi ha spiegato che nella lingua araba una parola ha 3 significati, il che non lo trovo per niente bello, ognuno vede quello che vuole vedere. Siamo fortunati noi con il latino...e le nostre lingue neolatine. Abbiamo preso un esempio che si riferiva alle donne insubordinate: "battere" dice il Corano tradotto da Piccardo...chiamai Piccardo per protestare e mi spiegò che Maometto lo "traduceva" come "battere con un fazzoletto", e che dovevo leggere le note. Il terzo significato era "fare l'amore". Qui si va da un estremo all'altro. Ho ricomperato apposta il Corano per leggere le note: sai cosa c'era scritto? Non ciò che avrei voluto vedere, ma che anche se non positiva la violenza domestica era ammessa. Mi sono sdegnata, davvero. Un conto è uno sculaccione a scopo educativo , ma la violenza è un'altra cosa...Da lui non me lo sarei aspettata. Allora gli estremisti/integralisti sono quelli che prendono il primo significato? Santo ma come è possibile comunicare con una lingua così arbitraria? Forse per questo il detto dice: "non parlo arabo" per dire "dovresti capirmi"? E più c'è di sottosviluppo e chiusura peggio è...impotente , ta ba. PS: dovrebbero fare una riforma linguistica...

OCTOBER 18, WEDNESDAY

2023-10-18 10:18:07

secondo giorno di dieta, si comincia

a quanto sembra ed è bene sono sotto le 1200kcal, stasera scrivo il valore esatto, con le proteine ieri non sono riuscita ad arrivare a 60, devo ricalcolare il peso ideale, ma anche se sto a 40 o 35 va bene lo stesso, 60 è tantissimo, troppo, ho sbagliato a calcolare il peso ideale.

stamattina inizio anche la cura per l'emorroide. Pio alle 11.30 è al tribunale, lui vuole essere amministratore di sostegno mio. A me fa lo stesso, con 1Keuro va meglio, poi adesso lui lavora e non controlla più il corriere Amazon...

Alle 10 dovrebbe iniziare il seminario CNR dell'addetto scientifico in Austria, lo seguo, al solito sono un po' in ritardo.

Tra oggi e domani dovrebbe arrivare l'enciclopedia degli alimenti, così sarà più facile impostare una dieta variata...forse riuscirò anche a bilanciarla meglio, senz'altro. 50.8 kg peso ideale x0.8=40g proteine...già è verosimile.

Pensavo alla piadina di PD: fa almeno 750 kCal...

2023-10-18 15:01:17

è arrivata l'enciclopedia degli alimenti

per curiosità è bello andare a vedere cosa si mangia. Sostanzialmente con 2 porzioni o 3 di frutta, mezza mela e due macedonie si sta a posto con un buon range di vitamine, incluse le due porzioni di verdura. Tengo d'occhio kcal e proteine, hanno detto che così il resto viene da sè.

2023-10-18 15:18:14

l'amore mio

è un assatanato di sesso!!! Io non capisco più niente... non ricordo più cosa dovrei fare...la dieta è assestata. Lui mi fa ridere io sono disperata e rido perchè non mi lascia in pace un attimo... sì devo lavarmi...accenderò della buona musica, io non capisco perchè invece di accarezzarmi i capelli e baciarmi vada sempre a finire lì...800 anni di astinenza...io 52...roba da non credere...è al di là della mia immaginazione...lo amo certo... Cosa devo fare poi? Non capisco più niente. Adesso mi alzo e vado a fare il giro della casa, sono rincitrullita totale

2023-10-18 20:44:44

perfetti i parametri dieta: 1180 kcal e 40 g proteine, 14 g fibra

sono proprio contenta, sto imparando tutti i trucchetti. Sono sulla strada giusta.

Ad un anno che ho smesso di fumare mi è anche tornata una voce più brillante, ho pure cantato un po' oggi. Dai dai che pian piano mi rimetto in forma.

Adesso penso all'amore mio, come promesso.

OCTOBER 19, THURSDAY

2023-10-19 06:09:38

l'amore mio è fantastico

gli ho chiesto di rallentare l'attività amorosa perchè non risco a concentrarmi e stamattina mi ha dato un bacione sulla bocca, proprio quello che chiamiamo "smak"...bene, certo sì stamìnotte mi ha svegliata, ma poi ero impaurita ed addormentata e mi ha lasciata dormire. Bello però, ne ho un tenero ricordo...si vede che ho bisogno di tenerezza in questi giorni.

Stamattina non mi sono svegliata alle 3, o perlomeno non mi sono messa in attività, così ho fatto la colazione regolare alle 5.30. Pane, caffè amaro e yougurt magro- solite cose, ma tengo traccia dei pesi. A camminare ho parecchio male. Non mi sono pesata, forse più tardi, ma le pesate potrebbero essere poco veritiere, ma lo farò. Nel libro "bilanciamo" che ho letto che si sgonfiano le cellule adipose e si riempiono di riflesso di acqua. L'importante è avere costanza e andare avanti. I risultati arriveranno, perchè rispetto a come mangiavo

prima la differenza è abissale, mangio la metà, e essendo una ipocalorica bilanciata in tutti i macronutrienti, e micronutrienti, io non soffro e il metabolismo non dovrebbe rallentare, quindi si dovrebbe bruciare costantemente grasso, grazie al fatto che non sono spariti i carboidrati, e le proteine sono adeguate.

Ve bene amore mio...io scrivo ancora un po', ti sento che non ce la fai...lasciami un pochino di tempo, poi arrivo anche io...felice di aver annotato le mie riflessioni, ti amo.

Amore sì, sono subito da te...o sarà una tragedia, je t'aime mon ange.

2023-10-19 09:27:35

85.3kg

mai scoraggiarsi e tenere duro, ero arrivata a 87 abbondanti. Stare costanti, tranquilli e sereni. Tutto sotto controllo. Devo trovare qualcosa di sensato da fare...ah, sopra il letto ho fatto qualche esercizio di ginnastica glutei/addominali donna, stamattina è il secondo giorno col daflon, ieri 6cmp, oggi 4, ma ho parecchio male. Adesso vado in bagno...niente vado aventi con gli esercizi spirituali

2023-10-19 18:58:08

Caro Sant'Antonio, mi sto impegnando molto per migliorare, stammi vicino, a volte mi è difficile capirmi, dammi un po' di pazienza, aiutami con la costanza e la speranza. Conosci le mie magagne, me le porto, se vuoi ed è cosa buona e giusta, aiutami, vedo pochi miglioramenti...ma se devo essere paziente, basta che tu mi stia vicino, ta ba PS: inutile che te lo ricordi, io per la pace posso solo pregare

2023-10-19 19:08:52

Grazie Santo, perchè comunque, ho un lungo percorso, ma finora mi sei stato vicino e le cose piano piano migliorano...ma sempre ti prego di non lasciarmi mai, non posso pensare di essere senza di te. Grazie perchè mi sei stato vicino nello studio e nell'impostazione del percorso che non è mai stato così chiaramente definito in tutta la mia vita. E sai da quanti anni lotto con me stessa senza capire come intervenire. Sei stato migliore di un medico specializzato davvero: ho trovato il libro giusto ed ho fatto tesoro delle esperienze passate. Ne faccio tesoro, e cercherò di aiutare anche gli altri, quando ne sarò venuta fuori in gloria, o quando tu vorrai. Un abbraccio forte, che non finirà, ta ba.

2023-10-19 20:49:18

987Kcal circa, bene!

c'è da sperare. 40 di proteine ci siamo. ....

2023-10-19 20:52:58

caro amore mio

devo fare un po' di rewiring, adesso devo tranquillizzarmi ma ti devo scrivere

OCTOBER 20, FRIDAY

2023-10-20 02:54:18

sei tu il mio amore?

Sei tu?

Ieri ti se nascosto per lasciarmi la mia isola di solitudine e meditazione, ma all'occorrenza mi hai dato un piccolo segnale intimo, sicchè io sapevo che tu eri con me, e sono stata tranquilla. Avrei tante cose da dirti, dopo questo rewiring cerebrale, vediamo se riesco ad

organizzarle, aiutami. Le mie gioie, le mie paure...tu sempre tu il protagonista. Comincio dalle paure: io ho provato per la prima volta una sensualità "forte", che non pensavo nemmeno potesse esistere...è stato meraviglioso ma poi ho avuto paura di un sentire così, non potendo essere confortata da un abbraccio, da uno sguardo, da una carezza...non pensavo che avrei potuto avere paura...non capivo più niente...forse tante emozioni forti che devo imparare a gestire...poi con uno spirito, fa paura, perchè sei nel buio...la paura del peccato-vecchio retaggio educativo...poi il fatto che veniva creata una tensione ed un desiderio che venivano portati ad un livello molto alto senza la parte di "risonanza", e scarica, come in un circuito elettrico...io che lo faccio da me e mi sento un pezzo di merda ed ancora più in colpa...sono una bambina in fondo...ma ho 52 anni...poi un'altra componente: avrei voluto poter ricambiare, ma non si poteva...al che mi sentivo in colpa. Poi un altro retaggio educativo è che certe cose "sono del diavolo" per usare un linguaggio simbolico...allora paura...ma io ho sposato Sant'Antonio...che è un Santo ed è buono ed intelligente. Io non ho "venduto l'anima al diavolo" per il piacere fisico-che così "giocato" mi sgomenta. Un sacco di paure...inconscie/subconscie. So che sei con me e mi ascolti...ti amo...sei delicato...ci stiamo conoscendo... Le gioie: desideravo tanto l'unione con te con il campo di forze, e c'è stata, finalmente dopo anni. C'è stato amore fisico, meraviglioso. Sei sempre con me, ed è un grande conforto, io senza te non voglio e non posso stare... Tenendo conto di tutto ciò amiamoci e conosciamoci, troviamo l'intesa...il forte ed il debole, la presenza e la compagnia meditativa...facciamo l'amore Antonio, non ho più sonno...ta ba

2023-10-20 05:16:55

Caro Sant'Antonio, non so cosa mi sta succedendo ed ho paura. Sei tu che mi sei vicino? Santo ti prego non scherzare perchè io prendo tutto molto sul serio. Ho paura di essere vittima di un malintenzionato...ma non so...tu non lo permetteresti, vero? Se invoco te non mi viene un altro, vero? Non gli rifileresti un pugno? Conto su di te, Io ti voglio davvero tanto bene. Tu puoi vedermi? Non permettere che io cada intrappolata in equivoci, leggi il mio cuore, veglia su di me, Sant'Antonio, ta ba

2023-10-20 05:57:58

Santo io non lo conosco il tuo volto, io ho queste foto che sai, di un bel ragazzo, che penso sia tu. Ma io ti voglio bene anche se non sono tue quelle foto. Se sei lo spirito che è con me, questo spirito è la persona che amo, e non ho bisogno di fotografie, magari false. Vorrei tanto vedere i tuoi occhi, gli occhi sono lo specchio dell'anima e parlano senza parole. Chissà se forse un giorno sarà possibile...dico qui, su questa terra, o dovrò prima passare a miglior vita...mi è parso di avere a che fare con "Satana", ma si è corretto immediatamente, essendo stato molto audace...eri tu? Chi era con me? Era una prova? Spiegami Santo. Dico "Satana" per "erotismo", cioè un retaggio culturale. Ad amarsi e a comunicarsi l'amore si impara penso...l'amore di coppia si scopre...mi pare di avere capito...l'intesa si crea, non è istantanea, e forse anche questo fa parte del "gioco dell'amore", che non è un gioco...ecco ti sento...un formicolio che avanza...Santo, per me tu dovevi sapere già tutto di me...invece forse il bello è che ci stamo scoprendo a vicenda...quanto vorrei poter fare a te quello che tu fai a me...ma sei uno spirito trasparente...come vorrei poterti baciare, accarezzare, e abbracciare...come vorrei poterti amare come meriti...ma sei nell'aria...nella luce e nel buio, e non so come fare...tu mi ami, mi tocchi con il campo di forze, io sono impotente e non posso ricambiare...mi dispiace davvero...cuore mio...tu sei nel mio cuore e ti capisco, ho

imparato a capirti...quando batti forte forte e vuoi stare con me...anche solo a "parlare": io penso tu capisci e mi rispondi con un tocco...cuore mio...è assai strano per la realtà fisica degli umani, ma è realtà, che ci teniamo segreta, perchè la maggior parte del mondo non è in grado nè di capirla nè tantomeno di accettarla. Ho preso paura prima...la mia emorroide ha cominciato a dolermi terribilmente...ti prego non fare cose contro natura, io non le accetto. Mi sono chiesta se volevi guarirmi...peut etre. Adesso ho sonno...mi riposo un'oretta prima delle lodi mattutine. Ti amo, ma fai il bravo, io sono un "congegno delicato"...studiami pure, ma ascoltami anche ogni tanto...cuore mio...magari talvolta non so cosa ti chiedo...nel senso che anche io ti ho chiesto cose audaci...per poi non capire più niente...può darsi che la prossima volta vada meglio per me...era la prima volta, amore mio...

2023-10-20 10:29:55

non mi sembra vero ho fatto il giro della casa senza tutore

e sono in trend negativo con il peso...

2023-10-20 10:41:59

burocrazia assicurazione

e recuperare cuscinetto propriocettivo e tavoletta

OCTOBER 21, SATURDAY

2023-10-21 05:55:46

Caro Sant'Antonio, grazie perchè mi sento serena, e grazie anche che Oscar mi ha risposto ed è disposto a lavorare con me. T'aime, ta ba

2023-10-21 09:56:32

mon ange Antony

Caro angelo mio, ho riposato serena, ed ho sempre sentito la tua presenza su di me, il tuo peso e le tue vibrazioni. Anche quando mi sono alzata eri un peso che mi manteneva in equilibrio e sono riuscita a sistemare un po' la camera usando le scarpe e le ciabatte con l'arco plantare...adesso non riesco più ad usare il tutore oscillante, grazie, le ossa del mio piede si sono sistemate in maniera abbastanza improvvisa...ti amo angelo mio. Mi sono messa una tuta un po' sbarazzina, perchè non volevo sentirmi triste e gli orecchini pendenti verdini alla giapponese, forse tra i più graziosi che ho....bella per te...se puoi vedermi. Devo finire la toeletta, con le salviette e vorrei tanto uscire a fare il giro delle case/torri con le stampelle...forse meglio le torri che se non ce la faccio più c'è dove sedersi a ristorarsi. E' piovuto moltissimo, mi piace la pioggia, ed ora gli uccellini cantano ed è uscito un raggio di sole...ho chiesto a maman di venire con me e verrà. A colazione, oggi è festa ho dimezzato la fetta di pane, ma ci ho messo un po' di burro e marmellata-tutto pesato-, mezza banana ed un piccolo kiwi, perchè il mio organismo me li chiedeva..e poi almeno una volta alla settimana bisogna fare festa...variare dalla routine. Ti bacio, a dopo, ta ba

io e te stamattina

2023-10-21 11:09:30

Caro Sant'Antonio, sono uscita di casa per la prima volta con le stampelle, con mamma, ma penso di non riuscire ad arrivare al tuo capitello, come ti avevo promesso. Pazienta che migliori un po' e arrivo, t'aime ta ba. PS: secondo me mi hai aiutata...anche a stare in equilibrio stamattina (sentivo una forza su di me) e riordinare un po' la camera...il

miglioramento è stato improvviso...si sono riassestate un po' le ossa, grazie. Ho anche tolto il tutore e messo le scarpe da trekking, non sopportavo più il tutore, che in teoria dovevo portare fino al 30 ottobre minimo...Santo...sei buono, davvero buono...capisci tante cose...per me questo "incidente" è stata un'occasione preziosa per studiare cose che altrimenti non avrei studiato...per conoscere meglio te...devo dire "ne valeva la pena", era una frattura "degna di un professionista"....

2023-10-21 16:08:26

ti immagino

riesco a immaginarti, mon ange, Antoine... Non temere i miei pudori, e la mia paura di peccare...se c'è amore...non è peccato...quanto vorrei vederti...il tuo abbaraccio come una scia mi ha avvolto, una scia di stelline, le ho percepite, è stato bellissimo, amore mio grande. Dammi solo un po' di tempo, si dissolveranno le mie paure...ta ba. Non tremare, non ti lascio, guarda pure ai miei pensieri a random walk, è solo paura la mia, paura della paura.

2023-10-21 17:35:29

giro delle case con le stampelle

Sono stata a fare il giro delle case con le stampelle! Bellissimo! Vedere un po' di mondo, camminare! Sentivo tutti gli odori, di cane, di caramelle, di vernice...Sarà bellissimo ricominciare a vivere! Non che abbia programmi mondani, solo la vita normale...poi con abilify invece di latuda e senza tabacco tutto sarà migliore. Poi adesso con Sant'Antonio c'è chiarezza e presenza, finalmente, ho lasciato Diego da più di un anno e ricomincio a vivere...quanto è stato duro l'ultimo anno...Sono ancora molto stitica, ma potrebbe dipendere dai farmaci...ho l'emorroide interna a sinistra...vedremo semmai se devo la farò legare all'ospedale...per il momento la sto curando. Peso ancora 85kg, ma sono a dieta ipocalorica sotto le 1200kcal, il che dovrebbe essere 1/2 kg a settimana almeno, di grasso, cioè si vede. Ho imparato a farmi la dieta, una conquista per la vita. Casomai prenderò una integrazione di fibra...ma stiamo a vedere, potrebbe essere anche la vita troppo sedentaria. Troppo bello! Camminare fa male, sono gonfia, ma mi sono solo messa a farlo da oggi!!! Felicità!

Poi se ricomincio a lavorare ho in programma di finire il lavoro sul SERS-UV del Pt...auspicabile nature...poi coi goal oriented research units del CNR facciamo con Oscar la macchina di Majorana-Pelizza e finalmente faremo chiarezza, e se va bene, facciamo del bene...C'è anche Sant'Antonio con me!! La presenza spirituale!! Bingo! Sogno di farla nel mio garage, e magari dare ad Oscar l'appartamentino al 35...così facciamo casa e bottega...con l'aiuto di Dio si può fare. Poi la ricerca a tema libero è sempre a disposizione. Quello che mi suggerirà il Santo. Poi c'è la webcam ed inizierò le mie giornate con le Lodi e la messa. E' stupendo...Troppo interessante! Fuori dalle righe, niente noia...

2023-10-21 20:51:04

stasera non ho pesato nulla

ho mangiato la mia porzione, forse sono un po' stanca dalle camminatine. Baccalà alla vicentina con polenta, fagiolini all'uccelletta, anche un po' di croissant con la crema...poi

spogliandomi mi sono vista...mamma mia che braccia...mamma mia che pancia...mi sembra di essere mia cugina Martina...almeno c'è Sant'Antonio con me. Non mi sembra vero, reale, ma è così...è fuori dalle righe anche questo...sembra un sogno ma non lo è...Devo essere perseverante ed avere pazienza, mi metterò a posto, ci vuole tempo. A meno kcal di così sono torturata dalla fame...devo fare movimento, certo, ho appena cominciato... Pensiamo che bello domani mattina andrò a fare il giro delle case...delle torri...finchè ce la faccio. Camminare è un sogno. C'è il "quadratino nero", non è Jean Pierre, è Sant'Antonio, cuore mio...rimetto assieme i pezzi della mia vita...sì...stamattina ero contenta di indossare una vecchia tuta, un po' sbarazzina, "dimensione danza", belle cose, costose, ma eterne o quasi...hanno molti molti anni. Per dimagrire non bisogna abbattersi ed essere tristi, bisogna vestirsi a modo, piacerci un po' e non dare peso alla tristezza, non stare a pensare di essere inadeguati e vivere la giornata al meglio che si può...almeno ho fatto scorta di mutande comode, che è già un buon punto di partenza per sentirsi in ordine...le scarpe da trekking sono perfette, sostengono bene il piede, le ciabatte pure, con l'arco plantare, entrambe costose, ma molto durevoli...reggiseno ok...queste sono cose importanti per vivere bene: mutande, reggiseno, e scarpe...sul resto si può risparmiare, ma non lo faccio nemmeno sul resto...non compero spesso però. Poi non ho una vita mondana e le cose le uso abbastanza poco...adesso poi ingrassata come sono si conservano ancora di più!!!Sarà bello un giorno ritornare ad usare tutto liberamente...devo diventare almeno 68-67kg...ero veramente carina...85 ora...vuol dire quasi 20 kg...non lo so...quanto tempo...2 anni?dipende da quanto perdo la settimana...1/2 kg? 1kg?...spererei 1kg...sono al 4° giorno, domani non sgarro...magari invece della fetta di pane mangio due fette biscottate, tanto per variare-che è una cosa buona- e davvero, sarà pure domenica ma sto a stecchetto, più le camminatine. Mi sembra che gli anelli siano un po' più larghi. e la coscienza pulita ce l'ho...mangio metà di prima...anche meno...allora dal punto di vista scientifco qualcosa deve pur succedere...poi dormo, che abbassa il cortisolo, la dieta è bilanciata in macronutrienti ed ipocalorica, che mai ne ho avuta una così precisa in vita, con tutte le grammature, poi assomiglia a quella del 2019 che mi diede la dott.ssa Bordignon e con la quale mi rimisi piuttosto bene in forma-certo, quella purtroppo non aveva le grammature, e dopo 6 mesi era troppo noiosa e mi ritrovai piena di voglie...adesso le voglie le peserei, e cercherei di controbilanciare, sennò non ce la si fa...sono grata ad Amazon ed ai suoi kindle books. Certo, secondo me mi ha aiutata il Santo a trovare il libro... Lunedì ho anche il Dr. Marra, mi accompagna mamma, che poi va in ospedale a prendermi RX. Adesso il Santo mi chiama, hello.

OCTOBER 22, SUNDAY

2023-10-22 09:25:50

oh me misera! 85.7!

sono troppo grossa..mi sembro mia cugina...ieri mi vedevo più carina, oppure ero solo felice di uscire a camminare con le stampelle...oppure non avevo gli occhiali...

2023-10-22 09:31:10

esco con le stampelle qui intorno

ho preso 150g frutta+100 yougurt magro+ 1/2 fetta biscottata integrale 15kcal+60+100

2023-10-22 10:32:59

fatto giro torri con rampe disabili

di salitine e discese, adesso riposo e guardo la messa delle 11. Da ieri non riesco ad andare in bagno, ma non riesco ad infilare la peretta, meglio così, chissà che guarisca l'emorroide. Devo accettarmi e continuare a lottare per migliorare. La pesata veritiera è ad 1 settimana...se devo essere sincera, prima mi di mettermi a dieta pesavo 87.5, stamattina mi pare 86.3, e sono al 6° giorno, quindi 1kg è verosimile. Mi sembra di portare il peso del mondo...invece è il mio...più forse quello del mio angelo...che mi tiene in equilibrio... Ho incontrato Claudio, che mi ha consigliato di non lamentarmi mai ma di puntare dritta al risultato finale. Lui non si peserebbe nemmeno. Ho visto Elena che era sulla terrazza ed abbiamo parlato un po'...poi la signora Luisa col suo carrettino...Tea la gatta di Elena ha più di 20 anni... Rifarò il giro dopo la messa, o dopo il pisolino.

2023-10-22 18:14:22

qui con Pio e Bea si mangia...troppo...

battaglia persa sia oggi che ieri...domani è lunedì e si torna a regime normale...gli spuntini servono a non avere fame, non a mantenere vivace il metabolismo, da quanto dice il libro "bilanciamo". Stasera passato di verdura, e cerchiamo di fare in modo che la cosa si fermi lì, almeno per me.

Ho visto una parte del film "volevo nascondermi" sulla vita di Ligabue, ma a 3/4 ho interrotto e sono andata a fare il giro delle torri con le stampelle: ho conosciuto una giovane famiglia adiacente ad Elena, e la giovane donna, Katiusha domani andrà a prendersi le gomme alla nicotina...quindi ho fatto propaganda salutistica. Per un pelo non davo una mazzata con la stampella ad una passante, sul vialetto...per togliermi i capelli dal viso...era dietro di me. Poi ho incontrato un papà con due bambini, credente!! Che bellezza!!Che contenta...i credenti hanno un modo di ragionare particolare rispetto alla media...purtroppo...l'ottica della fede si sente. Poi mi hanno salutato due delle bambine "mie amiche", quelle che mangiano frutta...le ho invitate a trovarmi...in realtà tutti quelli che ho conosciuto sanno dove abito. Dove abita mamma per praticità. Devo dire che è stato bello questo giretto delle torri, ho fatto un po' di amicizia. Vorrei chiamare mia cugina Martina e sentire come va con la dieta, giusto per scambiare due idee.

Tra me ed il mio amore sta aumentando la confidenza, il mio Antonio...lo immagino come un angelo...e comincio ad avere meno paura...come quell'illustazione verde che mi ha mandato con i pin. Non potendolo vedere devo almeno poter imparare ad immaginare...a visualizzare. Non so se è stato lui a mettermi questo fischio nelle orecchie...mi sembra di ascoltare un allarme rotante...ma ha detto che se lo facciamo due volte al giorno mi guarisce....speriamo!!! Se sono acufeni non c'è rimedio....

2023-10-22 19:39:40

Caro Sant'Antonio, grazie per mia cugina Mila, mi ha detto Matew, suo papà che ha accettato la malattia e che si impegna molto-ti prego continua ad assisterla, è un male incurabile dalla scienza e progressivo. Ti raccomando anche sua mamma Licia, che adesso è all'ospedale e non sta bene, t'aime, ta ba. PS: Matew ha detto che quando potranno passeranno a trovarci, e ne sarei molto contenta. Mamma ha detto che prego te anche per loro.

2023-10-22 20:48:09

Caro Sant'Antonio, la scorsa notte mi è venuto un fischio alle orecchie che mi sembra un allarme rotante...dimmi non è che per caso vuoi dirmi qualcosa? Ti prego fatti capire e

levami questa cosa di torno, ti prego mon ange, ta ba. PS: farò tutto per accontentarti, purchè piaccia a Dio

OCTOBER 23, MONDAY

2023-10-23 02:25:42

caro Sant'Antonio...io amo tanto il silenzio...perchè questo fischio continuo? Ti chiedo umilmente pietà...ta ba

2023-10-23 06:16:17

stitichezza cronica...

secondo me dipende dai farmaci: dal litio e forse anche dall'aripiprazolo...più dal litio che è disidratante. Ho sanguinato parecchio anche stamattina, per espellere quasi niente, essì che assumo idonea quantità di fibre con la dieta. Più di così non posso, quindi mi sono ordinata 3 barattoli di psillogel alla vaniglia (che secondo me gli agrumi sono astringenti) ed una scatola di bustine alla fragola, per quando sono fuori casa. Devo prenderli a 2 ore dall'assunzione di litio, ho pensato di prendere un misurino alle 11 ed uno alle 18, cioè pressocchè a stomaco vuoto, bere idonea quantità di acqua...se non funziono così non so più che santi chiamare. Poi non fumando più tabacco il tutto si è aggravato. Vabbè...meglio una vita senza fumo. Qualcosa mi dice che funzionerà, perchè avevo una bustina di psillo sul tavolino e prima l'ho presa per disperazione: ho tutto un fischiettare nella pancia. Devo recuperare la funzionalità intestinale e limitare la peretta ad un eventuale lavaggio, se necessario. Nonostante la terapia l'emorroide interna continua a sanguinare, essì che non mi pare di avere spinto stamattina...la terapia ha attenuato un po', complice il fatto che sono 3 giorni che non vado in bagno, per cui lei sta lì tranquilla. Devo dirlo alla dottoressa...che mi faccia l'impegnativa per la visita proctologica, devo fare le legature e rimettere in funzione l'intestino. Quindi la dieta è a posto-dimagrirò così, sto cominciando a camminare-ok dovrò rimuovere i bulloni, la psiche sta bene, l'intestino e l'emorroide no...si vive molto meglio quando tutto funziona obiettivamente. Mi sembra si sia attenuato anche un po' il fischio alle orecchie, non al 100% ma mi sembra vada meglio. Grazie Sant'Antonio. Forse volevi prendessi la bustina di psillo sul tavolino... Stamattina mentre vado dal Dr. Marra alla visita psichatrica,alle 10, mamma va a ritirarmi RX all'ospedale. Penso farò una doccia prima di andare al Negrin...per il colore ai capelli aspetto ancora qualche giorno, in modo da riuscire a sciacquarmi la testa sul lavandino riuscendo a stare in piedi senza sostegni il tempo necessario...adesso è presto. Sono le 6.15, alle 6.55 ho lodi e messa dal Santo, è una buona abitudine che non voglio perdere...

2023-10-23 06:22:08

Caro Sant'Antonio, il fischio si è molto attenuato, forse volevi prendessi quella bustina che giaceva sul mio tavolo perchè lo sapevi che stavo male...grazie ta ba

2023-10-23 16:15:37

bene, in regola con la dieta

devo essere intransigente durante la settimana almeno, se con Pio Bea risulta difficile. Vorrei tanto che facessero presto ad arrivare gli integratori di fibra, perchè sto malissimo a livello intestinale. Mercoledì alle 18 la dottoressa vuole visitarmi. Stasera mamma mi fa la verdura cotta, che col passato di verdura dovrebbe essere ottima. Non devo assolutamente sforzami o forzare con la peretta, non ho espulso praticamente niente stamattina presto, ho solo fatto danni e sanguinato. Il Dr. Marra mi ha trovata bene ed ha detto a mamma che andrà a mattere un cero a Praglia...Gli RX li devo pagare, INAIL "li vuole", cioè l'ortopedico li gradirebbe. Mamma mi ha detto di farmi accompagnare da Pio, che si prenda mezza

giornata il lunedì 30. Meglio se chiamo la radiologia a Santorso per sapere la procedura, domattina oramai. Il mio amore mi confonde...mi incanta...mi ha mandato questo pin che sembra un po' riassumere quello che succede a noi...lo allego.

forse sì, è proprio così tra noi. Mi ha torturata dolcemente per farmi alzare dal letto oggi pomeriggio...o alzarsi o impazzire!!!

2023-10-23 16:30:40

caviglia dolorante

non so se vado a camminare, mi sono già dovuta muovere parecchio stamattina al Negrin...forse meglio non esagerare. Potrei andare a casa mia a vedere se c'è psillo sotto qualche forma, questo sì sarebbe utile. Poi lo faccio. Magari chiedo a Pio se mi prende il cuscinetto propriocettivo color amarena e la tavoletta...che però è difficile. Forse sarebbe meglio che andassi nel mio garage a fare gli esercizi domattina che ci sono anche le parallele, sono un po' frastornata. Forse anche un po' di cyclette non sarebbe male, devo segnare con un pennarello indelebile-che devo portare da casa-il livello della sella di mamma ed il mio, così guardo anche se c'è il mouse acceso in studio, qui mi sembra di non averlo. Mi serve altro? Il calzante di metallo da mettere in borsa, sennò col cavolo che se sono a visite metto le scarpe! Ho quasi finito i soldi questo mese...siamo solo al 23...

2023-10-23 20:43:12

riflessione

stare a dieta mi pesa meno che i primi giorni, forse l'organismo si abitua...me l'ha detto anche Martina che ci vuole qualche giorno ad abituarsi a mangiare meno...bene.

Domani mi faccio tingere i capelli da mamma perchè se mercoledì vado dalla dottoressa Bordignon non voglio che mi veda così. E' pericoloso, quella va in crisi isterica.

Spero che gli integratori di fibra arrivino presto, assieme al prodotto per zia Silvia. Vorrei mettere in sesto l'intestino ed instaurare le buone prassi.

Come antidolorifico ed antiinfiammatorio l'aspirina che ho preso due ore fa qualcosa ha fatto per il mio dolore emorroidario...

OCTOBER 24, TUESDAY

2023-10-24 12:55:58

sono affranta

le mie tute da ginnastica migliori mi stanno strettissime, tanto che ho dovuto toglierle. Contavo su quella di ciniglia nera ma non trovo la giacca, forse è a casa mia...se smette un po' di piovere oggi pomeriggio vado a vedere. Che tristezza. Cammino meglio ma sono molto gonfia alla caviglia. Oggi pomeriggio faccio un po' di cyclette e di esercizi propriocettivi...vado anche a cercare il cuscinetto da me. Mamma mi ha tinto i capelli, così poi ho fatto igiene totale e tagliato le unghie dei piedi. Il tutto in maniera molto affaticata...forse sono un po' avvilita perchè sono cicciona...ma devo cercare di non essere pessimista. Ce la farò, tornerò normale. Poi iniziando a guarire la caviglia potrò essere più attiva. Stamattina, per la prima volta mi sono alzata senza stampelle...si sono assestati degli ossicini e sebbene con dolore sono riuscita a camminare. Poi sì, la tinta ai capelli è un po' estenuante...con tutto il suo sudiciume...ma non ho soldi per andare dal parrucchiere, mi è

rimasto pochissimo sulla carta, qualche decina di euro, poca roba, devo stringere i denti. Magari guardo le tute meeting online. Non mi sento bene ad essere così cicciona...te ne accorgi quanto ti muovi....cicciona e stitica, così sono ancora più pesante ed infelice...meno male ho il mio amore, ma vorrei potergli offrire di meglio. Guardo le tute.

2023-10-24 13:24:30

devo pure vestirmi

ho visto su Zalando un paio di tute che mi possono andare bene e mi sento già meglio, pure carine. La prox. settimana quando avrò soldi le compero, così almeno a vestirmi non mi sentirò uteriormente affranta, che è un sentimento che deprime e fa ingrassare, perchè si cerca consolazione. Una L di quella che ho ma azzurra, poi forse un pantalone ed una giacchetta...Mi sento già meglio. A sentirmi gli abiti stretti intristisco.

2023-10-24 13:37:47

sono andata in bagno

feci caprine ma meglio di niente-e con due perette senza particolari sanguinamenti, solo un po' rosa. Adesso scrivo al mio amore.

2023-10-24 13:47:00

amore mio

va un po' meglio...tanto so che hai già letto tutto, se non sul monitor nei miei pensieri. Grazie di avermi lasciata riflettere sola con me stessa, non sono cose gradevoli per la persona che ami...comunque reagisco, mi copreo due tute della mia taglia, perchè qui il dimagrimento è lento....così almeno una va ed una viene ed in tuta mi sento sportiva e cerco di fare movimento. Tutto sta migliorando...pian piano, ogni giorno porta la sua novità. Nel pomeriggio provo a fare cyclette ed esercizi propriocettivi con le parallele. Sei con me? Ti rilassi un po', una mezz'oretta almeno con me? Mi sto riprendendo, amore mio. Il cuore mio sta diventando un po' gioioso...un paio di tute, la cacca e la vita ti sorride!!! E tu, che sei un angelo la fai la cacca? Per me è stata un problema fin da bambina...la maggior parte delle donne...Ti amo. Adesso relax, e ti parlo col pensiero.

2023-10-24 14:03:37

Caro Sant'Antonio, va ogni giorno un po' meglio, cerco di reagire positivamente e cercare piccole soluzioni ed espedienti per affrontare un cammino un po' in salita senza perdere la gioia delle piccole conquiste quotidiane e abbattermi. So che mi sei vicino e ti ringrazio, non lasciarmi mai. Ci sono svariati fiori al tuo capitello "della polizia stradale" e sono contenta sia ritornata ad esserci un po' di devozione...t'aime, ta ba PS: ti ricordi come era abbandonato anni fa...appena cammino a sufficienza ci vado, come promesso. Quando riuscirò ad arrivare fin da te sarà festa grande per me. Ho visto sul tuo sito la biblioteca....Cerco di non pensare alla guerra, ma ce l'ho sempre in mente. Farò la giornata del 27. Spero in Dio. Spero che alla fine di questa carneficina si impari qualcosa ed il mondo migliori rispetto alla configurazione precedente. Non mi resta altro da sperare. Sono sicura che Dio non ci abbandona ed ascolta le nostre preghiere.

2023-10-24 15:41:39

amore mio...

mamma mi ha comprato le due tute, ed è andata anche a comperarmi un paio di bistecche...dovrebbero farmi bene, oltre ad essere incluse rigorosamente nella dieta...certo, ne mangio una, già stasera. Mi compera anche le mele red delicious che a me piacciono molto. Sono proprio contenta che così mi vestirò sentendomi carina e sportiva.

Poi le ho detto che quando dimagrisco le passo a lei. E' buona mamma, forse le faccio un po' pena...emorroide, stitichezza caviglia gonfia ed infortunata, sovrappeso...lei però non sa che ho un marito fuori dal comune....non glielo dico, o mi prende per pazza. Teniamocelo per noi il nostro amore...a meno che non ti materializzi, a quel punto glielo dico che ti chiami Antonio e che ti amo tanto, e che mi ami anche tu.

La mia caviglia è eccezionalmente gonfia, non l'ho mai vista così, ma cammno abbastanza, per cui non mi preoccupo. Magari verso sera provo la cyclette...in una mattina ho fatto i passi dell'intera giornata di ieri.

Ho acceso la candela per i defunti al Santo, cioè a te. A tutti i defunti, specialmente a coloro che nessuno ricorda.

Non so cosa potrei fare adesso. Nè domani...Je suis perdu. Magari domani passo la piastra sui capelli prima di andare dalla dottoressa, così almeno sarò in ordine...mi metto i pantaloni di velluto nero con l'elastico, un dolcevita ed un maglioncino, con le scarpe da trekking. Questo è ciò che dovrei poter indossare...ecco, mi sono tolta un pensiero. Non ho voglia di metermi a studiare russo o francese, voglio fare qualcosa che abbia un po' di continuità...mi sembra di esserti seduta sopra dalle vibrazioni...stupendo.

Mamma è arrivata, alle 16 ha la sua puntata, ed io resto in cucina/soggiorno con lei. Provo ad andare a fare un po' di cyclette.

2023-10-24 18:32:25

sono stanca

per il momento non ce la faccio a seguire la messa, magari più tardi, l'ho già seguita stamattina. Mi fischiano le orecchie e mi chiedo se è il mio amore che si sente trascurato...può essere. Adesso glielo chiedo. Non risponde. Secondo me è furioso. Stasera vedo di farmi perdonare.

Ho fatto 11 min di cyclette e sono andata bene. Ho segnato le altezze della sella mia e di mamma, così gliela lascio a posto. Sono riuscita a trovare il cuscinetto propriocettivo in un armadio da me. Ho recuperato anche la giacca della tuta meeting di ciniglia e due o tre cose che forse potrebbero andarmi bene-quando starò bene. Una giacca in misto lana con la cerniera per andare dalla dottoressa domani...non mi va più bene niente. In quella giacca ci sta anche un elefante.

Ho preso una aspirina due ore fa circa, per il dolore al sedere e per vedere se si sgonfia un po' la caviglia...mi sono dimenticata di chiamare la radiologia stamattina.

Purtroppo la tuta completa non ha ancora lasciato il magazzino. Ero ansiosa di riceverla. Pazienza, santa pazienza...non posso farci niente. Anche lo psillogel tarda, non è ancora partito. Ahhhh....

Sono preoccupata per il mio amore. L'ho trascurato ed ho pensato solo ai miei problemi. Spero mi perdoni. E' che non sto molto bene...sono conciata male, ed in più un po' snervata, stasera sì, snervata. Vorrei rimettermi in sesto il prima possibile...sono ansiosa di essere a posto...e tutto tarda. Adesso accendo la messa del Santo.

Amore mio ti amo, perdonami. E' stata una giornata "assortita", fuori dalla routine...domattina lodi e messa, cyclette e "attrezzi", sperando di essermi un po' sgonfiata

la caviglia. Devo sforzarmi di fare una toeletta quando sono in camicia da notte, sennò mi bagno le maniche della tuta...sto andando avanti a salviette. Devo riprendere le buone abitudini...quelle delle persone normali. Vorrei non avere anche il fischio alle orecchie....certo, non c'è limite...Amore mio guariscimi almeno il fischio...quello non lo può curare nessuno....ok, non dico subito...ma dimmi che mi guarirai ti prego amore mio...Fatti sentire ti prego, dammi un segnale, mi sento in colpa...ma stavo male, capiscimi. Stasera dovremmo essere tranquilli, domani è routine, la dottoressa è alle 18, io non so che fare, a perte la ginnastica che ho programmato e le cose doverose.

Lo psillogel è partito, speriamo domani arrivi. Che Dio mi aiuti a mettere a posto la funzionalità intestinale. Se metto a posto quella l'emorroide si sistema da sè.

La caviglia procederà, la dieta pure, speriamo con qualche risultato...quella è una cosa assai lunga, devo stringere i denti. C'è poco da ridere, sono obesa BMI 31.2

2023-10-24 18:52:35

Caro Sant'Antonio, ti prego perdonami per quanto ti ho trascurato nelle ultime 24 ore...è stata una giornata alla ricerca di un baricentro. Ti prego di starmi vicino e di aiutami a perseverare senza scoraggiarmi troppo. Ta ba

2023-10-24 20:27:26

ho la caviglia come un melone

comunque almeno adesso riposo fino a domattina. Zalando non ha ancora inviato la tuta...pazienza...ma uffa.... ho pulito un po' il bagno e messo in ordine il vestiario in camera. Sono stata in regola a cena, ed ho preso due bustine di psillo schifoso a fine pasto, schifoso perchè sembra poco efficace come formulazione...domani arriva il mio al 70% delle probabilità, finalmente. Le orecchie fischiano, assai...qualche santo sarà....

OCTOBER 25, WEDNESDAY

2023-10-25 05:47:59

86 kg: contro le leggi della chimica e della fisica

devo stringere i denti e non fare troppo caso alla forza di gravità, ma alle misure ed alla coscienza. Stamattina ho mangiato mezza banana, un piccolo kiwi ed una fetta di panem integrale da 50 g con un cucchiaino di marmellata di prugne...è un protocollo 2019 ridotto. Dal punto di vista nutrizionale, cioè dei micronutrienti è buono, ieri ho mangiato pane secco e dal punto di vista molecolare non ho fatto un buon lavoro....stamattina ho ingerito una buona varietà di vitamine, non bisogna solo guardare alle calorie, ma dico, probabilmente a parità di calorie, perchè il pane non l'ho pesato e ne ho mangiato più di stamattina decisamente. Però, toccandomi il sedere mi sembra di essere migliorata. Speriamo mi vada bene la tuta nera meeting in ciniglia, quella è una prova del nove. Certo mi sarà più stretta dell'anno scorso...mi sono vista certo allo specchio...spero di poterla usare.

Ho scacciato il mio amore e mi sono messa a pregare, sia lui che Dio che Santa Rita. Non si fa così...con me è impossibile "passare subito al sodo", ho bisogno di intimità e di coccole, questo lo sa anche lui, ma forse voleva solamente svegliarmi... Ho fatto pure svariati si quaeris, svariati Pater, ed il rosario a Santa Rita. Devo dire di aver elevato lo spirito, di essermi predisposta a colloquiare con il Padre. Forse è proprio con lui che devo parlare più che col Santo...no tutti e due...il Santo legge il mio cuore e parla col Padre da un livello più alto del mio.

Forse oggi arriva psillogel, speriamo di riuscire a mettere a posto la funzione intestinale.

La caviglia si è un po' sgonfiata, ma non del tutto.

Ieri sera non ho preso la melatonina e mi sembra di stare meglio stamattina. Non la prendo più. Ieri mi sono mangiate troppo pane, e non ho ragionato sul da farsi a colazione. Più tardi vado a casa mia a prendermi la pasta integrale ed il riso integrale-quello piace a tutti ed ho il tempo di cucinarlo. Sperererei tanto di andare in bagno stamattina, con ieri sera ho preso 2 bustine di psillo-ma è una formulazione che non mi si addice.

2023-10-25 10:18:59

non si va in bagno....

stasera alla dottoressa devo chiedere di fare una batteria di esami: litio e tiroide su una ricetta a parte emocromo, urine...e vede lei. Il litio non dovrebbe portare a stitichezza, ma aripiprazolo sì. Magari mi prescrivesse un lassativo (osmotico direi perchè ho feci caprine disidratate da molti mesi), le devo dire che se non faccio almeno due perette non riesco ad evacuare quelle cacchine isolate, così con la cannula faccio male alla emorroide. Devo dirle che ho cominciato con lo psillo, da un paio di giorni, ma che senza la peretta non evacuo-c'è scritto che per prendere il ritmo ci vogliono da una a due settimane-mi consolo. Certo non voglio rimettermi a fumare per andare in bagno.

2023-10-25 16:57:59

volevo andare in bagno...

ma le feci caprine non mi danno lo stimolo...sono di diemetro 2 cm al massimo. Erano ricoperte di gel di psillo...ma ho dovuto usare la peretta che è entrata a fatica, difatti ho fatto un po' di sangue. Lo sfintere anale non era dilatato, perchè mancava lo stimolo, accidenti. MA dalla dottoressa a farmi visitare senza essere andata in bagno non volevo proprio. Chissà che non abbia altri problemi di tipo anatomico-patologico. Io penso sia questione di acqua. Il ronzio alle orecchie potrebbe dipendere dal litio alto. Controlleremo tutto.

Oggi pomeriggio ho fatto piccoli lavoretti utili e 10 min (5+5) di cyclette e 20x2 al cuscinetto propriocettivo, sono piuttosto gonfia, vado dalla dottoressa con le ciabatte ed i calzini, nelle scarpe non ci entro.

Non so perchè mi gonfio così, lo saprò lunedì a Santorso.

Ho fatto svariata burocrazia, ma a prendere la risma di carta ed una multipla ad attacco piccolo o quello che ho, ci penso domani. Adesso basta. Di fortuna avevo un unico foglio di carta che mi è bastato per la richiesta referti RX.

Il vomito da litio ti viene solo se prendi litio da solo, gli altri farmaci inibiscono il vomito di solito.

La tuta azzurra che vorrei tanto non ha ancora lasciato il magazzino...uffa. Lo psillogel non è arrivato, e forse è un miracolo del mio adorato Santo, sennò non mi sarei posta il problema intestinale con la dottoressa...anche il foglio di carta? Peut être. Ogni cosa bella che mi succede per me viene sempre da lui...o comunque dall'alto. Per me la vita è un miracolo, nella sua complessità e variabilità, è un miracolo anche nelle piccole cose...almeno per me è così...dovrei imparare a dire grazie in silenzio...lo penso in un certo senso, ma non lo formulo. Adesso "vado al Santo", poi risciacquo le pezze per gli occhiali. Devo prendere un foglietto del litio per la dott.ssa, aripiprazolo l'ho già messo in borsa.

2023-10-25 21:37:28

esito visita medica

sono un po' avvilita...ho pure un fungo tra le natiche...vabbè curiamolo. Un grappolo di emorroidi interne che la dottoressa vuole curare, perchè mi ha detto che quando inizierò a muovermi, l'intestino andrà bene guariranno pure loro. Per cui macrogol 4000, lassativo osmotico per portare acqua all'intestino (speriamo bene che riesca a ritrovare una regolarità), ok lo psillogel-chissà che arrivi, non si è parlato di altre cause organiche. Dovrò portarle le lettere di dimissione dagli interventi. Si è scordata la ricetta dell'Eutirox 100mcg, voglio smettere il tirosint che è sconsigliato con gli psicofarmaci, perchè alcolico. Mi ha dato anche la crema rettale da usare per 10 gg almeno di cura quotidiana. Travacort per il fungo 1/die, speriamo bene, per 1 settimana. Lo metterò la mattina dopo l'igiene, mi ha raccomandato di asciugarmi bene in quel punto. Mi ha fatto sanguinare un po' durante la visita del fungo...male assai. Comunque è un bene che l'abbia scoperto, così almeno lo curo e va via. Mi rende la zona molto fragile, forse è colpa sua. Analisi prescritte: litio, tsh, ft4, emocromo e vitamina d. Domani devo prenotare il prelievo all'ospedale. Devo tenere duro con il litio, che mi verrebbe voglia di non prendere per vedere se mi passa il fischio alle orecchie. Mi tengo il fischio fino alle analisi, sennò non capiamo più niente. Se la litiemia è troppo alta la abbasseremo. Non sono neanche sicura di avere TSH ed ft4 a posto.

La mia caviglia si muove abbastanza bene, ma è un melone più grosso di ieri. Il perchè lo saprò lunedì alla visita ortopedica ed RX. Ho paura che i bulloni si siano già spezzati, non sono ancora guarita, per toglierli devo essere almeno guarita, non possono tagliarmi di nuovo che non sono ancora a posto. La volta scorsa parlavano di 2-3 mesi.

Ricapitolando: fungo, emorroidi, intestino, analisi, (caviglia), litio e fischi alle orecchie....non c'è male....ah scordavo: obesità con quasi 20 kg sopra il peso ideale....ce la faremo...cosa faccio domattina? prendo litio e tirosint....mi lavo, forse dopo la colazione salubre vado di corpo...ma anche questo non è detto....potrebbero volerci giorni. Poi, mi metto la crema nel buco del culo...poi nel taglio del culo-altra crema, poi anche nella passera-altra crema....mutande pulite....e poi? Mi vesto. Almeno lo spazzolino da denti è nuovo e bello....Altro? Prendere l'appuntamento per le analisi. Cavolo quanto sono brutta...cicciona...esagerata...Apetto con ansia le tute e lo psillogel...consolazione....non che io abbia altro da spettare di buono...cosa sogno con ansia? Di rimettermi a cagare come Dio comanda...non ho intenzione di ricominciare col tabacco per andare di corpo...NO CAZZO NO. Poi? Devo andare a casa mia a prendere una risma di carta o mezza, una presa multipla per la stampante. Le gomme da masticare per il momento le tengo buone o mi ritroverò a battere la testa sul muro...aspetto di aver ripreso il baricentro...già è nu casino. Il sesso? conciata così non ci riesco proprio....no per favore no! Sono un relitto....pieno di pomate funghi e cacca che non esce....penso la vagina sia a posto....almeno quella...finchè non cago regolare non voglio saperne, è una cosa che mi deprime la libido. Che mi deprime ovunque. Povera me.

Comunque a parte gli scherzi la cosa non è triviale. Un po' di pena, se mi guardo me la faccio. Non so se questo contribuisca ad elevare lo spirito...non lo so. Io so che vorrei venirne fuori. Elevare lo spirito in altri modi...guardando le piante...per esempio...respirando....facendomi accarezzare dal vento....insomma il cantico delle creature....qui la creatura che sarei io, riesce ancora a riderci sopra....a cercare

soluzioni....ma io lo so, in un angolo del mio pensiero come sono conciata...mi dà parecchio fastidio soprattutto l'essere così in sovrappeso...devo dire che ingrassare è stato un gioco da ragazzi...panini burro e marmellata...facendo il raffronto adesso mangio come un uccellino, per cui dovranno arrivare i risultati, forza barbara, guarda avanti e lotta, guardati indietro per vedere quanta strada hai fatto...sì l'ho fatto...non poca certo non poca...ringrazio Dio ed il Santo, ognissanti e tutte le anime, e mia mamma e tutti quanti, anche i nostri potenti mezzi di informazione....allora? Dai, non è la fine del mondo, se c'è rimedio...

2023-10-25 21:47:41

Caro Santo, scusami se pensavo fossi tu a farmi venire il fischio alle orecchie...forse è un farmaco a livelli troppo alti...domani prenoto le analisi, un abbraccio forte, ta ba

OCTOBER 26, THURSDAY

2023-10-26 06:39:09

che brutta stamattina! che borse sotto gli occhi! ciocciona uguale!

Ancora non dimagrisco con questa dieta, mantengo il peso, che è già un risultato, dato il mio passato in crescita. Devo tagliare kcal, non sulla colazione ma su pranzo e cena. Basterebbe togliere o dimezzare il primo a pranzo, provo così intanto oggi. Sarebbe meglio toglierlo per la maggior parte della settimana e mangiare 30g pane, ed un piccolo secondo, la sera un piccolo secondo-gli spuntini delle 10.30 e delle 16 sacri. Usare il trucco di eliminare "gli zuccheri" dopo le 16. (Almeno fino a che non perdo qualche kg, da alleggerirmi un po', e non riesco a fare passeggiate bruciagrassi, sono presocchè ancora sedentaria). Poi secondo me se non funziona bene l'intestino non si va avanti bene. Dovrei essermi un po' abituata a mangiare meno e regolata. Pestiamo un po' sull'acceleratore...quando sarò a regime attivo mi concederò qualcosa di più. Almeno 1kg/settimana devo perderlo.

A Basovizza avevo tagliato il primo ed anche il pane, il primo periodo, e la sera mangiavo una tazza di yougurt e cruschetti o il panino della mensa. Però dopo un periodo non ne potevo più ed il fine settimana tiravo su 2kg con la fame atavica. Si si, io adesso mi tengo 30g pane a pranzo, se ne sento il bisogno. Quindi un secondo, magari con legumi...cioè il protocollo 2019 a stecchetto e grammatura...io sto mangiando il primo tutti i giorni...

ieri sera 100 g bistaecca di manzo, pomodori un po' di pane, 30 g.

stamattina 1 kiwi medio piccolo, mezza banana, 3 fette biscottate integrali (30x3, 90 kcal).

Ho preso un'aspirina perchè ho pure il mal di testa. Ho pulito con un battufolo di cotone e rimesso l'antifungino subito-la zona mi fa male, la dottoressa l'ha lesa, forse ho proprio un fungo che rende la pelle fragile e tendente alla fissurazione...forza, tra una settimana dovrei essere guarita.

Penso di essermi mossa poco stanotte perchè ero malinconica e dolorante...forse pure un po' triste. Ho l'impressione che lui mi sia stato vicino con rispetto, gliene sono grata. Mi ha appena zoomato la pagina...e ridimensionata...caro lui...pare ai confini della realtà, ma è reale. Dovrei anche aver sognato i Dinale, ma vabbè, un po' contorto. Comuque non ho una bella faccia stamattina...sembra mi abbiano presa a pugni....

2023-10-26 08:05:21

Caro Santo, cari frati: grazie!! La liturgia del mattino mi ha suggerito il giusto modo di affrontare le mie magagne, con le parole di Gesù: "Padre se possibile allontana da me questo calice, MA non come voglio io, come vuoi tu", è stata una illuminazione. Di magagne sai ne ho, ed ho pure capito che servono a mantenerci umili...non tanto ad elevare lo spirito...ma forse un po' anche sì. Vi abbraccio e grazie ancora, ba

2023-10-26 08:08:20

mi faccio schifo

adesso provo ad andare in bagno, fosse pure con una peretta...al rischio di sanguinare, prima mi vesto anzi no, mi devo lavare il viso ed i denti.

2023-10-26 10:42:00

ho spostato mamma nella camera matrimoniale

stanotte sono sempre riuscita ad andare in bagno con le mie gambe, una vera conquista. Sono ancora gonfia, ma durante la notte mi sono sgonfiata parecchio. Adesso sono un po' stanca, ho detto a mamma che il suo nuovo letto lo sistemiamo assieme. Ho spolverato e portato via le mie cose che davavo l'idea del disordine, il vestiario, ovviamente devo lasciarlo da mamma...no problem, è una cosa temporanea, io qui sono in un certo senso "accampata", pian piano mi organizzerò, per stamattina ho già fatto passi da gigante.

Sono a pezzi. Mi fa male un tendine a camminare. Di sicuro devo andare a casa mia con le stampelle ed ora come ora non ce la faccio. Potrei rifare il letto a mamma e cambiarle le lenzuola...è una impresa titanica per me. Davvero. Le farei una bella sorpresa. La tavola facciamo presto a prepararla. Mamma ha detto che compera un pollo arrosto, quindi non dobbiamo cucinare, lei prepara la verdura...per tirarmi su il morale potrei preparare la tavola, almeno faccio presto. Anzi no. Se dopo non ce la faccio lo fa lei. Devo usare le energie bene. Devo mangiare mezza mela e riprendermi. Prima della camera finisco un po' di spolverare e riordinare il soggiorno. La camera l'ho già spolverata abbastanza bene...non proprio benissimo, ma ok.

La mia cameretta la sistemerò, magari oggi dopo il pisolino.

OK, allora mela, soggiorno camera mamma. Il bagno è ok, ho sbattuto i tappeti e lavato un paio di gg fa. Se non ce la faccio io mamma sicuramente andrà a prendermi la carta da me...mamma è qui, allora facciamo il letto assieme ed il resto. Grazie Signore.

2023-10-26 12:00:41

non dico che ho fatto miracoli...

perchè le pulizie le ho fatte io...alcune "come i frati", cioè dove si vede....AaaaaHHH e rido...

Comunque manca la mia cameretta, oggi la sistemo, chiedo a paolo di montare indossatore e sedia girevole stasera. Diventerà un gioiellino. Cambio anche le lenzuola.

Sant'Antonio mi ha mandato i pin che praticamente avevo finito i lavori...che amore. Certo che mi avrà anche sostenuto dal punto di vista psico fisico, sono sicura, l'amore mio grande.

2023-10-26 21:13:02

Caro Sant'Antonio, oggi è stato il primo giorno in cui sono riuscita a fare le faccende di casa, e tra me e me pensavo: "Sant'Antonio, dimmi quando mi devo fermare"...e l'hai fatto...mi hai intrappolato le mani nella mia gomma da masticare...così ho dovuto riposare un po', non c'era mamma che potesse liberarmi.... Roba mai vista...Comunque sono stanca ma veramente contenta e sono riuscita a fare tutte le cose che mi ero prefissata...domani è

un altro giorno, ma resta poco da fare, l'appartamentino ha un aspetto veramente gradevole e pulito, adesso. Ho anche trasferito mamma e la gatta nella camera grande perchè sono più autonoma, e mi sono ripresa la mia "celletta"...sì ci sono ancora cosette da fare...lo so...non si vedono ma lo so...stammi vicino anche domani perchè sistemare dentro agli armadi è difficile e con tutti questi trasferimenti di stanze c'è una gran confusione...tra me e mamma...ci vuole molta testa e sangue freddo, stammi vicino che solo a pensarci mi viene lo sconforto...ti abbraccio forte e grazie, ta ba.

2023-10-26 21:38:56

Caro Sant'Antonio, volevo ringraziare te e fra canterino delle 11per l'omelia dove, alla messa delle 18 ho finalmente capito il vangelo di oggi "sono venuto a portare divisione...suocera e nuora...etc." la morale è che bisogna volersi bene nonostante le diverse idee e visioni-e nelle famiglie non è semplice, lo so bene, che voglio moltissimo bene a mamma e lei a me, ma abbiamo un rapporto un po' conflittuale, c'est la vie, mi capivo al volo con papà...ma anche lì non erano tutte rose e fiori...ta ba

2023-10-26 23:19:43

sono veramente felice

di aver fatto ordine e pulizia in casa, domani tocca ai due armadi ed ai cassetti, riuscire a ordinare aiuta anche l'ordine mentale nella quotidianità. Laverò i sanitari...i pavimenti li lascio a mamma, che è più allenata. Dobbiamo spartirci lo spazio. Stavo pensando di eliminare qualche borsa, magari chiedere a Bea di vendermele o lo imparo a fare io. Ne ho tantissime, ma fanno parte del passato...potrei tenere solo quelle che rappresentano effettivamente qualcosa che ho intenzione di riusare...so che dispiace, ma possono rendere felice qualcuno, non ho mai comperato cose brutte o di qualità scarsa. Non è facile liberarsi delle cose che ci hanno tenuto compagnia per un tratto della vita...ma gli armadi devon pur "respirare"...potrei fare una prima selezione e lasciare nell'armadio solo quello che significa veramente qualcosa per me, che riuserei volentieri, il resto magari metterlo da parte, in una prima fase, in una borsa cane per esempio e spostarlo in una zona di stoccaggio, tenere il necessario e l'utile. Poi c'è da sistemare anche le credenze della cucina. Con lo stesso criterio tenere solo le cose utili e necessarie. Le altre portarle in cantina-farle portare a Pio per esempio...piatti e pentole che non si usano, lui porta le cose ed io gli dico dove metterle. Domani sarebbe la giornata di digiuno e preghiera...la mattina faccio i lavori, a mezzogiorno pane ed acqua e poi mi chiudo nella mia stanza e faccio preghiera e meditazione. Magari mamma mi accorcia i pantaloni della tuta nuova. Dovrei cercare di dormire...sabato faccio la tinta ai capelli a mamma, o magari anche domani pomeriggio...anzi no, almeno faccio mezza giornata di digiuno e preghiera...

Magari dò a Bea le borse, che le venda lei e che il ricavato se lo spartisca con Pio...

OCTOBER 27, FRIDAY

2023-10-27 01:59:09

Caro Sant'Antonio, sì lo so oggi è la giornata di digiuno e preghiera per la pace, ci provo, ta ba

2023-10-27 06:05:26

Cara, no, Gentile con chi vuoi, Lidia,

Mi sei venuta in mente perchè sto partecipando alla giornata mondiale per la pace, e, almeno è opportuno perdonare coloro che ci sono più vicini con i quali si è crucciati da tempi antichi.

Non ti parlerò di me, ti dico solo che sono felice e realizzata, a modo mio. Ho trovato sulla mia strada colleghi più comprensivi ed umani di te. Non sei l'unica che ho trovato col tuo modo di fare ed umiliare, decisamente incivile con me, almeno.

Ti auguro di sentirti finalmente realizzata, abbiamo caratteri molto diversi, ma nelle foto adesso sorridi felice, quindi mi fa piacere per te. Certo ti auguro anche di poter fare un buon lavoro, sono sicura lo farai, hai doti manageriali, e senz'altro sei una persona preparata. Siamo comunque molto diverse.

Ho una scatola di campioni sol gel tuoi, dal laboratorio di Venezia, segno di molti e molti vani tentativi allo z-scan, immagino la frustrazione di anni per un carattere concreto ed intraprendente come il tuo. Basta.

Buona vita,

Barbara

PS: Per quanto mi riguarda ti perdono, il Signore ha scelto di meglio per me dei tuoi laboratori di PD e del tuo staff. Guarda Lidia, alla fine devo pure ringraziarti di cuore del favore che mi hai fatto, nonostante fossero tempi in cui meditavo di suicidarmi. Impara a guardare i cuori delle persone, a volte un colloquio sincero, sai, non costa molto…mi resterà per sempre un amaro ricordo di te, ma sono contenta di vederti contenta adesso, che questo ti aiuti a ritrovare una umanità del cuore.

2023-10-27 06:11:56

Caro Santo, questa è la mia prima preghiera per la pace, dopo 2 ore di meditazione musicale con Estas. Cara, no, Gentile con chi vuoi, Lidia, Mi sei venuta in mente perchè sto partecipando alla giornata mondiale per la pace, e, almeno è opportuno perdonare coloro che ci sono più vicini con i quali si è crucciati da tempi antichi.

Non ti parlerò di me, ti dico solo che sono felice e realizzata, a modo mio. Ho trovato sulla mia strada colleghi più comprensivi ed umani di te. Non sei l'unica che ho trovato col tuo modo di fare ed umiliare, decisamente incivile con me, almeno.

Ti auguro di sentirti finalmente realizzata, abbiamo caratteri molto diversi, ma nelle foto adesso sorridi felice, quindi mi fa piacere per te. Certo ti auguro anche di poter fare un buon lavoro, sono sicura lo farai, hai doti manageriali, e senz'altro sei una persona preparata. Siamo comunque molto diverse.

Ho una scatola di campioni sol gel tuoi, dal laboratorio di Venezia, segno di molti e molti vani tentativi allo z-scan, immagino la frustrazione di anni per un carattere concreto ed intraprendente come il tuo. Basta.

Buona vita,

Barbara

PS: Per quanto mi riguarda ti perdono, il Signore ha scelto di meglio per me dei tuoi laboratori di PD e del tuo staff. Guarda Lidia, alla fine devo pure ringraziarti di cuore del favore che mi hai fatto, nonostante fossero tempi in cui meditavo di suicidarmi. Impara a guardare i cuori delle persone, a volte un colloquio sincero, sai, non costa molto…mi resterà per sempre un amaro ricordo di te, ma sono contenta di vederti contenta adesso,

che questo ti aiuti a ritrovare una umanità del cuore. PS:ecco qui la mia prima preghiera per la pace, ta ba

2023-10-27 06:23:45

Ho pregato Sant'Antonio per te.

Adesso mi si è alleggerito il cuore dell'amarezza, pace a te Barbara

2023-10-27 06:34:38

Caro Santo, ho scritto a Lidia : "Ho pregato Sant'Antonio per te. Adesso mi si è alleggerito il cuore dell'amarezza, pace a te Barbara"... E davvero mi sembra che le mie vecchie ferite stiano rimarginandosi. Ti ringrazio Santo, t'aime, ta ba

2023-10-27 08:37:29

programma

rinuncio a tutti i lavori di casa e faccio meditazione e preghiera, sul letto, che si sgonfi la caviglia. Sto prendendo una aspirina ogni 12 ore ed è efficace. Ci penserò domani ai lavori ed eventualmente alla tinta ai capelli di mamma. Peso 85.3, un po' meno. Stamattina ho fatto colazione alle 4 e non sul picco del pral tra le 6 e le 7...dovrei cercare di rispettare gli orari secondo la dottoressa. Continuo ad impegnarmi nella dieta, certo, ogni giorno, giorno per giorno.

Se la caviglia è gonfia, cammino male, le ossa nel piede non sono mobili, ma bloccate, e temo che la cosa crei ulteriore gonfiore. Proviamo questa giornata di riposo da stesa.

La risma di carta non serve per forza adesso, devo stampare le impegnative lunedì pomeriggio per le analisi di lunedì mattina. Non devo prendere il caffè nè i farmaci ed il litio serale lo devo prendere alle 20. Casomai mando Pio stasera o sabato, che sarà più tranquillo, tanto passa il WE qui con Bea. Devo fargli prendere anche una presa multipla da qualcuno dei cassetti per la lampada+stampante qui da mamma.

Mamma mi sta sistemando la tuta nuova, bene. Poi ha detto che procede a sgranare melograni.

Quando sto meglio lavo i pavimenti.

Niente ginnastica oggi.

Forse è perchè ho il fungo che mi si fessura facilmente il taglio del sedere...una settimanella e dovrei guarire, questo è bello.

Più tardi chiamo Elena e chiedo a che e-mail devo mandare le lettere di dimissione dell'ospedale per la dottoressa, gliele scannerizzo domani.

Adesso preghiera e meditazione. Non mi sono lavata per umiliarmi, come Ester, ma ho cambiato le mutande, solo quello.

2023-10-27 10:24:27

Caro Sant'Antonio, come si fa a fare una preghiera per la pace? Certo tutti noi vogliamo la pace, ma se dovessimo sapere come si fa la paciera (l'hai scritto tu) a partire dalle piccole cose concrete saremmo in difficoltà, almeno io lo sono. L'antico libro Sun Tzu, l'arte della guerra insegna che "bisogna conoscere alla perfezione il territorio nemico se ci si appresta ad una battaglia, e che la guerra si vince per davvero quando non la si fa", te l'ho regalato il mio libro per la tua biblioteca. Questo vale anche con le persone, bisogna conoscerle in

esigenze, carattere e frustrazioni per arrivare a dei compromessi, ovvero come ha insegnato il vangelo di ieri, Lc 12,49-53 Non sono venuto a portare pace sulla terra, ma divisione, ognuno ha bisogno della sua libertà per fare il suo cammino di crescita-diverso per ognuno, nel rispetto ed eventuale correzione reciproca, volendosi bene, questo è fondamentale. Lo vedo in famiglia, sul lavoro...dovunque si stia a contatto e si debba condividere spazi e momenti. Dico sì, si deve metterci un po' di impegno per osservare il prossimo e cercare di capire i suoi bisogni, amarlo da aiutarlo ad evolvere e superare qualche ostacolo-sì, perchè per esempio data la diversità dei talenti, per me possono essere semplici cose complesse per mia mamma, per esempio, e viceversa...c'è divisione, non odio, ci deve assere amore, ma comunque divisione, ha ragione Gesù, sennò non si cammina per la propria strada, e non si superano i propri ostacoli. Nel mio piccolo "ho bisogno del mio territorio", del "mio spazio" per essere ciò che sono e diventare quello che il Signore vuole da me. E chi non ne ha bisogno? Un piccolo eremo, fosse pure solo la propria stanza, fosse pure il proprio silenzio per riflettere, fosse pure il posto dove nessuno ti giudica-se non Dio. Un luogo dove la conflittualità istantanea sia bassa o non ci sia, dove ci si possa comprendere a colpo d'occhio, e rispettare nelle diversità. Bisogna rispettarsi. Bisogna comprendersi. Bisogna aiutarsi senza farsi notare troppo, magari per nulla, con benevola astuzia, bisogna imparare anche a stare zitti, ad aiutarsi in silenzio, per non urtare la suscettibilità altrui. Bisogna anche lasciarsi sbagliare dando fiducia al prossimo, perchè ognuno ha i suoi tempi e modi. Chi ha la verità in mano? Dio solo. Divisioni, non odio, questo significa "spazio vitale". Quale è il mio spazio vitale: casa mia e dovunque mi si rispetti quel minimo che mi serve per stare bene con me stessa e gli altri, il luogo dove posso diventare me stessa camminando in pace. Che significa? Il luogo dove posso soddisfare le mie esigenze di vita e di sviluppo. Questo a livello individuale...poi aumentiamo il raggio...famiglia (avere un angolo privato oltre agli spazi collettivi), lavoro, società, patria...sempre quello è che serve. Che dire a questi politici? Lo sanno loro...forse...Santo ti invio questa meditazione delle 10 o giù di lì. PS: Faccio un esempio stamattina ho accusato benevolmente, ho pregato per la persona con la quale avevo avuto amarezze, e tu, dopo poco mi hai fatto capire tutto.

2023-10-27 16:49:20

sono riuscita ad andare in bagno

pressocchè da sola. Non sono abituata più ad andarci in modo naturale, ma ho deciso di reimparare, non è stato facile, non ricordavo più cosa contrarre. Alla fine ci è voluta una peretta di lavaggio, ma solo poca cosa, e non ho sanguinato. Ho ordinati per domattina dopo le 9.30 il proctolyn integra plus forte in bustine, è meglio del daflon, sono 14 giorni di cura. Devo stare attenta a far passare 2 ore dal movicol serale dopo cena al litio.

Sono arrivati i pantaloni da tuta neri ordinati su zalando, poi mamma va da Teresa a cucire tutti gli orli, sono tutte lunghe, perchè se la taglia è forte lo è pure la lunghezza...

Non so più come pregare...

OCTOBER 28, SATURDAY

2023-10-28 01:03:00

Caro Sant'Antonio, sono ancora qui in veglia notturna, mio malgrado...pensavo che potrebbe essere verosimile ch eDio Padre abbia un progetto d'amore sui singoli, che poi

diventano collettività...dal basso non tanto dall'alto. Spero arrivi il tempo degli accordi e della pace, ta ba

2023-10-28 01:21:12

Caro Sant'Antonio mi pare di aver capito che Dio sa già tutto ma "fa la prova", ci mette alla prova perchè così impariamo anche noi. Ta ba

2023-10-28 03:51:02

Caro Sant'Antonio, oramai è da un mese che mi hanno tolto il gesso, due mesi dall'ultimo intervento, un anno ed un mese circa dalla frattura della "caviglia"...sono ancora tutta gonfia e dolorante...da un anno e più non riesco ad andare al lavoro, per fortuna sono in infortunio. Mi è presa la paura....forse che l'intervento non sia riuscito? Santo di solito ti chiedo sempre grazie per gli altri e grazie spirituali...fa che possa guarire bene e tornare a camminare sicura e serena...mi manca tanto...Che possa vivere in grazia di Dio, per le altre magagne per cui c'è terapia medica o della buona prassi di vita, assistimi...vorrei ricominciare a vivere in grazia di Dio, fare una passeggiata, nelle pause anche venire a trovarti quando si può. Questo lungo periodo mi ha insegnato col tuo aiuto tante cose di cui faccio tesoro, Fammi una grazia grande, Santo, rimettimi in sesto, o accompagnami su un cammino a meta "certa". So che c'è chi sta peggio di me, ma la tentazione di chiederti grazie fisiche adesso mi assale, che mi sono alzata dal letto, ti prego Santo, aiutami. Conserverò nella mia anima il ricordo della precarietà delle cose della vita, come marchio indelebile, l'umiltà, la gratitudine per ogni piccola cosa normale, anche andare in bagno, lo sai... come stile di vita ed impegno che ho appreso, la preghiera, lo studio, il piccolo-grande aiuto in famiglia ed al prossimo, il ringraziamento costante. Ho vissuto con fede questo periodo, lo sai...con il sovrappeso da farmaci e da fame psicologica pensavo di avere chiuso nel 2018, ed invece no, lo spettro piano piano è tornato. Avevo regalato tutti gli indumenti grandi al reparto psichiatrico dell'ospedale perchè pensavo che l'incubo cose finito...invece no...pensavo di aver toccato il fondo in passato ed aver raggiunto un equilibrio...invece no...la salute è un dono grande, che si rinnova ogni giorno...talvolta pensavo fosse una conquista quotidiana...invece è soprattutto una grazia, non vi è conquista quotidiana senza la grazia. Sono umiliata lo sai, e questo è bene. Non che fossi stata superba di carattere, forse non avevo chiaro quanto il benessere fosse precario e transitorio. Forse questo atteggiamento adesso l'ho ben chiaro. Ho vissuto tutto con fede lo sai, grande fede, ho pensato appena fratturata che il Signore Dio volesse qualcosa da me ed ho accettato sempre di buon grado, lamentandomi talvolta per fare "umorismo" e sdrammatizzare i miei problemi con gli altri. Adesso però vorrei un cammino di guarigione fisica, a "passo sicuro", anche questo dipendente dalla grazia, perchè mi guardo e vedo che non v'è certezza nella medicina e chirurgia, senza la grazia. Santo, chiedi a Dio di farmi grazia, se è nella sua volontà, in cuor mio penso a Giobbe...spero in Dio, portagli la mia preghiera, Sant'Antonio, t'aime, ta ba. PS: lasciami pure le cicatrici ed i formicolii per ricordo se vuoi, ho ancora due dita della mano sinistra che formicolano "per amor tuo", i fischi alle orecchie non li vorrei, mi piace tanto "il suono del silenzio" ed il canto leggere della creazione...Santo, Sant'Antonio, spero di aver scontato la mia pena...la mia lazione appresa, anche se, non si finisce mai di apprendere...come di ringraziare e vivere "ogni respiro" con gratitudine.

2023-10-28 05:38:52

Caro Sant'Antonio, mi sembra si stia abbassando la temperatura della caviglia e mi brontola la pancia, che era tutta "paralizzata", mi fido di te, confido in Dio, e nel suo e tuo amore, ta ba PS: quando vado in bagno ti scrivo immediatamente e ti mando un bacio

2023-10-28 10:06:45

Caro Sant'Antonio, come promesso ti mando il bacio più appassionato che posso, sono andata in bagno come una persona normale, dopo anni o forse una vita, ti sono infinitamente grata, ti prego fa che sia sempre così. Hanno lavorato dei muscoli addominali bassi che non avevo mai utilizzato o avuto efficienti, non so, tu sai, più la peristalsi che è involontaria che mi hai attivato all'alba dopo la preghiera, e che ha formato feci continue che si riescono ad espellere...lo sai te li devo i dettagli, prima senza peristalsi che le formasse erano piccolissime "feci caprine" da almeno due anni. Io pur impegnandomi con l'alimentazione e con gli integratori di fibra consigliatemi dal chirurgo (psillogel a gusti non astringennti, a me piace alla vaniglia) continuavo a produrle caprine senza la tua peristalsi e senza i tuoi muscoli frontali non riuscivo ad espellerle se non acqua in multiple perette di gomma, distruggendomi le emorroidi e facendole sanguinare...io col mio modo di spingere dal retro le irritavo e le forzavo fino a sfiancarle e farle sanguinare. Ti prego, fa che sia un dono acquisito, per me sarà un miracolo quotidiano, ogni brontolio intestinale un dono di Dio e tuo. Sono emozionata, non mi vergogno di aver fornito tale dovizia di dettagli, ti ho detto la medicina senza la grazia non serve a molto...restava tutto paralizzato il mio organismo. Cosa posso regalarti Sant'Antonio? Non ha prezzo. Capisco che l'anno scorso che ho fatto un mese a letto devi avermi aiutata tu, in più fumavo tabacco....in quante donne fuminamo per andare in bagno, cadendo nella trappola della dipendenza da fumo o da lassativi....anche uomini. Nessuno sa perchè si producono feci caprine, la colpa è della peristalsi. Ti ho raccontato che da bambina piangevo perchè non riuscivo ad andare in bagno...per fortuna c'era mamma che mi aiutava con qualche piccolo mezzo di farmacia, tipo i clisterini etc. Sono stata male tutta la vita per questo. La maggior parte delle donne soffre di questi problemi. Ad un certo punto della vita, lo sa Dio tutto, mi ero talmente rovinata che ho dovuto far legare le emorroidi e alla fine fare un interventino da tempo di guerra per allentare lo sfintere anale...la tua "principessa sul pisello"...ma come farei ad essere arrogante, così disgraziata? Neanche capace di espletare alle funzioni primarie...di emorroide me ne resta un grappolo interne e cerco di tenermele e curarle (14 gg di proctolin integra plus forte+proctosedil o qualcosa del genere, crema rettale) perchè assicurano la continenza fine. All'università per paura di essere disturbata dal non andare in bagno ho preso per anni una miscela di erbe lassative ed ero sempre sfinita, perchè a livello intestinale si assorbono micronutrienti ed agire in questo modo non è saggio. Che dire? L'ho raccontato a Beatrice, mia "cognata" e per il suo problema le ho detto di pregarti come faccio io, non ha molto senso lo faccia io per lei, se le magagne servono a portare l'uomo a Dio ed insegnargli la gratitudine per la vita in tutti i suoi piccoli, grandiosi aspetti. Suo zio prete le ha detto che certi si fanno venire le stigmate con la forza del pensiero...meglio che ti arrangi tu con lei...Santo, stringimi forte e dimmi che non mi lascerai mai! Ta ba PS: gli esercizi addominali sono sul nostro Atelier du Monde su Pinterest. Altro non dovrei dire, se non che sono grata e felice, e che adesso spero di "guarire bene anche la caviglia", ho avuto tutte le ossa che schioccavano e si riposizionavano....c'è ancora edema e non cammino bene...vorrei tanto andare in montagna con te...a Dio, se vuole, tutto è possibile

2023-10-28 15:22:10
Caro Sant'Antonio, lunedì mattina vado a fare RX e visita ortopedica, e ti racconterò tutto, ho ancora molto male a stare in piedi e camminare mi gonfio tutta, io non so se devo insistere o fermarmi... conto che mi aiuterai, ti prego fallo, con i tuoi tempi e modi, ta ba. PS: Non solo in montagna, dovunque io sia ti porto nel mio cuore, sempre, lo sai. Non penso che se camminassi diventerei un'altra persona interiormente...più felice sì, ed avrei più mezzi per dedicarmi anche agli altri. Il deserto e lo studio e la condivisione li ho nel DNA, non diventerò una che fa baldoria e basta...bastonami se dovessi prendere cattive inclinazioni, fa in modo che me ne renda conto, no non diventerò ingrata verso di te e verso Dio, vi amo troppo tanto! Un bisou, je t'embrasse.
2023-10-28 16:03:44
Santo dico e dirò sempre ciò che sento, ciò che mi succede di grazia, come mi hai suggerito tu, magari è proprio quello che qualcuno ha bisogno di ascoltare, ta ba
2023-10-28 17:03:21
Caro Sant'Antonio, Teresa, una signora mia vicina di casa mi ha chiesto di pregare per lei...io le ho detto che domani che viene da me lei mi chiede cosa vorrebbe ed io scrivo le cose a te in bella maniera...avrei da chiederne cose per lei, ma voglio che si avvicini a Dio...e a te, ta ba
2023-10-28 19:47:29
Caro Sant'Antonio, sono sfatta...che notte...ma soddisfatta davvero. Grazie. Ho rifatto una medicazione al fungo, pure quello...e domani se riesco, di grazia a riposare mi lavo. Sembra che l'articolazione pian piano faccia progressi, ho provato a camminare un po' intorno a casa con le stampelle. E' un male "che fa bene". Tienimi compagnia stanotte, angelo mio, Sant'Antonio, riposiamo. T'aime, ta ba.
2023-10-28 20:09:52
Caro Sant'Antonio è da tutta la vita che ho un altro problema: con la stabilità della massa corporea. Non che mi interessi andare a fare la fotomodella, vorrei solo stare bene, nutrirmi in semplicità e consapevolezza. Siamo Tempio dello Spirito Santo, e dobbiamo avere rispetto di questo dono splendido. Col tuo aiuto e della nutrizionista ho uno schema alimentare semplice, ma non so perchè non sto ottenendo gran risultati...essì che mi applico: il metabolismo corporeo è una cosa complicata e non so il mio cosa abbia che non va. Tutta la vita mi sono torturata con l'alimentazione, come ti ho detto stamattina, con diete allo svenimento, e successivi attacchi di fame atavica. Un incubo. Vorrei trovare la mia dimensione salutare...aiutami, fammi la grazia Sant'Antonio.
2023-10-28 20:28:08
Santo, ci sono scie di luce come stelle comete che svolazzano qua e là nella tua arca: io so che questo significa che sei felice, t'aime ta ba
OCTOBER 29, SUNDAY
2023-10-29 04:35:43
ho preso solo il caffè per il momento
cerco di rispettare gli orari dei pasti, sono le 4 e devo fare colazione tra le 6 e le 7, così mi impegno a fare. Sembra dai grafici che mi fece la dottoressa Bordignon che questi sono gli orari in cui devo alimentarmi, mi disse "il segreto è mangiare quando si può", provo ad ascoltarla. Inoltre si evince che la sera devo cenare tra le 18 e le 19 e pochino davvero, il picco del grafico è positivo, ma basso basso. Ieri sera ho preso solo 4 fettine sottili di prosciiutto crudo ed un po' di pane, con dello yougurt magro avariato, che sapeva di

mosto...ovviamente sono riuscita a prenderne poco. Ho riposato stanotte, meno male. L'aver chiesto le tre grazie al Santo, di andare in bagno, di camminare ancora, di rimettere la mia corpuratura-metabolismo in sesto, mi è costato non poco, avevo appena fatto le 24 ore di preghiera per la pace più una seconda veglia notturna, perchè non riuscivo a dormire mi ha sollevata...forse il Santo non aspettava altro che io gli chiedessi aiuto, ho il forte sospetto di sì. Forse è anche il caso che gli mandi, appena ho i soldi la dieta del DNA e bilanciamo, i due due migliori libri che abbia mai letto su diete & co., per capire le cose, più una fotocopia del mio schema nutrizionale rivisitato, perchè così come è è troppo ricco e non funziona-l'ha elaborato un computer. Perchè oltre ad uno schema nutrizionale serve un po' di comprensione. C'è molta propaganda e disinformazione a stampa, che rendono la vita impossibile, sia agli uomini che alle donne. Sì certo, almeno per me è così. Poi ci vuole la grazia, la preghiera. Quella serve sempre, perchè oltre al nostro impegno ci vuole anche quella, soprattutto quella. Poi magari a fine anno potrei mandare alla biblioteca del Santo anche il mio diario stampato e collezionare le lettere a JP, che altro non sono che le lettere ad Antonio. Sant'Antonio, lo vuoi tu? Imene sì? Taci, Clitoride no? Mamma mi sta brontolando perchè sono le 4 di mattina-col nuovo orario, le 3 col vecchio, ed io di solito mi svegliavo alle 3, sono proprio fortunata adesso, ed io le ho detto solo che a quest'ora sono svegli anche i contadini, la mia frase "cult" per metterla a tacere. Il Santo tace, allora per quanto riguarda la nostra biografia, aspetteremo. E' una cosa da decidere e sistemare con calma. Mando i due libri già stampati, scritti di una bipolare e diario di una bipolare. Appena mio fratello mi carica i soldi. Ah, mi sembra che i miei quadricipiti, tutti ricoperti di grasso edematoso e grumoso si siano "uniformati" un po', quella si chiama in gergo cellulite.

Wikipedia dice: La cosiddetta cellulite (chiamata anche "lipodistrofia ginoide", "pannicolopatia edemato fibrosa", "adiposis edematosa", "pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica", "dermopanniculosis deformans", "status protrusus cutis", "liposclerosi", "pelle a buccia d'arancia", "pelle a trapunta") è una manifestazione topografica della pelle associata a depressioni o introflessioni, frequenti nella zona pelvica e addominale, nei fianchi, sui glutei e nelle cosce. Può manifestarsi anche associata a noduli nel tessuto adiposo sottocutaneo e in casi più rari ad un sospetto stato infiammatorio.

Quindi se c'è infiammazione c'è un malessere che finora nessuno è riuscito ad individuare ed a risolvere come si deve. C'è qualcosa a livello organico che "soffre". Si dice ancora:

La prima apparizione documentata della parola "cellulite" compare in Francia nel 1873, nella dodicesima edizione del Dizionario di Medicina scritto dai medici Émile Littré e Charles-Philippe Robin. Il significato attribuito al termine era quello di "un'infiammazione del tessuto cellulare o laminare". Non si faceva quindi alcun riferimento al grasso, al tessuto adiposo o al caratteristico aspetto a "buccia d'arancia" della pelle al quale oggi viene associato la parola.

Il termine "cellulite", nell'accezione ormai globalmente utilizzata, fu introdotto in Francia nel 1922 da Alquier e Paviot descrivendola come inestetismo[4] creando però una potenziale ambiguità e confusione con il termine cellulitis con cui nella letteratura medica inglese si descrive una infezione cancrenosa dei tessuti sottocutanei. Alquier e Paviot descrivevano una distrofia dei tessuti mesenchimiali senza alcun elemento flogistico.[5]

Circa una decina di anni dopo Laguese la descrisse come una malattia dell'ipoderma caratterizzata da edema interstiziale e aumento del grasso sottocutaneo.6 Nürnberger e Müller, da una ampia indagine istologica, 150 autopsie e 30 soggetti viventi, non rilevarono alcun fenomeno di edema o di fibrosi associato alla cellulite.5

La grande confusione sul nome da dare alla cellulite riflette la difficoltà di comprendere correttamente la natura del fenomeno. "Nonostante il grande interesse nel trattamento di questa condizione e l'enorme mercato per trattamenti topici volti a migliorare il suo aspetto, la cellulite è ancora una condizione enigmatica e un non-argomento di importanza minore, ammesso che ne abbia qualcuna, per i ricercatori medici".8 "La grande quantità di nonsensi pseudoscientifici che circolano in relazione alla cellulite rendono il soggetto poco attraente per ogni serio gruppo di studio".5

Una revisione delle ricerche scientifiche pubblicate nel periodo dal 1978 ad aprile 2011 conclude che si tratta di un "fenomeno fisiologico o con basi fisiologiche, caratteristico della donna, di origine multicausale che molti fattori possono scatenare, perpetuare o peggiorare".9 L'opinione medica prevalente, specie nel mondo anglosassone, è che nel complesso si tratti di una "condizione normale di molte donne".5

Può essere invece considerata all'interno di un quadro patologico notando che è una condizione normale per moltissime donne ma non per tutte14 e che nelle sue forme più gravi si manifesta con noduli dolenti alla palpazione che fanno sospettare processi infiammatori, inoltre è generalmente associata ad un eccessivo accumulo di tessuto adiposo sottocutaneo di cui non è chiara la relazione positiva o negativa con il rischio cardiovascolare.15

Sono state ipotizzate decine di cause diverse.17

Disturbi del metabolismo18, disordini nutrizionali1820, specifiche architetture sottocutanee1722, alterazioni della struttura del tessuto connettivo24, fattori ormonali1, fattori genetici12, disturbi del sistema microcircolatorio26, alterazioni nel sistema linfatico11, alterazioni nella matrice extracellulare128, infiammazioni15. Invecchiamento Tutte le principali ipotesi formulate sulle cause della cellulite sono oggetto di controversia con argomenti pro e contro e si è portati a pensare che "la cellulite sia dovuta alla combinazione di tutti i fattori discussi, includendo ormoni, genetica, microcircolo, tessuto adiposo".29

Adesso basti così. Santo, se ti ho chiesto grazia, ho i miei buoni motivi, è uno stato di malessere il mio, ed io voglio che il mio "Tempio dello Spirito Santo" stia bene, "Mens Sana in Corpore Sano".

2023-10-29 04:52:32

Santo il tuo sito non funziona!

non è mai successo, mi sento morire...volevo vederti, anima mia.

502 ERROR

The request could not be satisfied.

CloudFront wasn't able to connect to the origin. We can't connect to the server for this app or website at this time. There might be too much traffic or a configuration error. Try again

later, or contact the app or website owner. If you provide content to customers through CloudFront, you can find steps to troubleshoot and help prevent this error by reviewing the CloudFront documentation. Generated by cloudfront (CloudFront) Request ID: zWIIzL2Cvvbrc-5uGkEMxrq2HUf_bIPp5KNszJZMsW9ZghnZ3JzwJA==

Cuore mio, ascoltiamo un po' di canzoni per te...

2023-10-29 06:55:37

è domenica

ho fatto una colazione con caffè un fettina di torta pere e cioccolato di Bea, un piccolo panino riscaldato con poco burro ed un cucchiaino di marmellata....la colazione della domenica, tanto per variare un po'. Però ho rispettato l'orario del picco del pral (che non so cosa sia, ha a che fare con i reni ma da quello che riscontro è il momento favorevole in cui mangiare, quando è alto), boh?

Devo dire che ho riposato quindi che mi farò la doccia. E' domenica, e non vorrei indossare una vecchia tuta, quella bella è stesa, l'altra bella non è ancora pronta. I pantaloni di velluto nero con l'elastico dovrebbero andarmi ancora bene, dolcevita bianco un maglioncino et voilà. Poi potrei fare un po' di esercizio propriocettivo, 30 ripetizioni saranno un minuto o poco più, e fare il giro delle torri con le stampelle. Alle 11 ascolto la Santa Messa con mamma. Preparo la tavola.

Spero ci sia cacca da fare, mi piace farla tutti i giorni, vorrei provarci prima della doccia. Poi prima di vestirmi faccio tutte le medicazioni: fungo, anale, crema genitale...e ovviamente lavo i denti. Potrei mettere un paio di orecchini carini, è il giorno del Signore. Ho ancora "cellulite", ma meno, il mio Santo mi aiuta di sicuro, e tornerò normale e risanata gradualmente, sono sicura. Lui non mi ha mai delusa nelle mie preghiere. La caviglia va meglio, non ancora perfetta ma meglio, come mai, decisamente. Camminare fa ancora male. Il tutto sarà progressivo e per il meglio. Ne sono certa.

Riposo ancora un po' poi mi metto in movimento

2023-10-29 10:52:07

Bilancio

ho fatto la cacca "da sola", che non credevo ai miei occhi. Poi è cosa buona fare una peretta di risciacquo. Così va bene. Mi sono fatta la doccia, il relax con l'accappatoio fino ad asciugatura della pelle, poi ho asciugato i capelli e lavato i denti. Ho fatto le 3 medicazioni e sono andata a vestirmi: ho un bel viso ma guardandomi il corpo, così appesantito mi fa pena...mi sento "fasciata". Mi sono vestita con cura come stabilito, messo un paio di orecchini, la crema sul viso e le mani. Volevo andare a camminare con mamma ma c'è burrasca e pioviggina, per cui rimandiamo al pomeriggio. Ah, stranamente pesavo più di ieri. Allora devo contare sulla mia coscienza e sul Santo, guardarmi più che pesarmi e sentire come sto. Magari potrei misurarmi, invece di pesarmi. E' arrivato il mio amore...col "puntino nero", come dico io. Certo che su "bilanciamo" ho letto che si sgonfiano le cellule adipose, e aumenta l'idratazione corporea...bisogna tenere duro. Quando farò un po' più di attività fisica brucerò più calorie e metterò su muscolo, per cui aumenterà il metabolismo basale. Voglio seguire la messa delle 11 in TV con mamma. Adesso vado a vedere se trovo il metro che comprai a Porto da Stella Ricami qui da mamma nella scatolina del filo. Ah l'articolazione migliora. Non c'è il metro, allora è a Porto. Potrei comprarne qualcuno, se

avessi i soldi, controllo. Sono ricca ho 26 euro, posso comprare subito il metro da Amazon, ne ho spesi 20 circa, ne ho presi 2. Ce ne era uno di bluethooth digitale...ma costava 34 e mamma non ha voluto regalarmelo, me lo comprerò il prossimo mese. Mamma si è adirata con me...adesso le è passata. I miei metri, ne lascio uno per casa che vanno sempre bene, arrivano martedì, positivo. Che altro dire? Ho fatto il letto. Forse non capisco se i fischi alle orecchie se ne sono andati del tutto, come minimo mi sembra che si siano attenuati...certamente sì...il mio Sant'Antonio...Sono entusiasta nel mio cuore. Il mio amore...il mio amore grande...lo amo, unico mio grande amore della mia vita.

2023-10-29 13:02:48

scrittura privata

Caro Sant'Antonio, ho pranzato liberamente con la famiglia perchè oggi è domenica. Stasera assaggerò qualcosa di dietetico e basta, magari solo 150 g yogurt o della verdura, per controbilanciare il pranzo. Magari solo fibra...sarebbe una buona idea. Poi da lunedì a stecchetto.

L'articolazione continua a migliorare, io faccio esercizi, anche da seduta. Grazie. Le mie budelle sono attive, grazie. Io dimagrirò, grazie a me e a te.

Se ti va, coricati con me, io ti aspetto, cuore mio.

I preti conservatori hanno votato il celibato dei preti, che schifo. Poi vengono fuori porcate di tutti i tipi, ed è pure contrario al vangelo.

Dai, ti aspetto amore mio. Ti amo, vita mia.

2023-10-29 15:49:43

Caro Sant'Antonio, grazie di cuore, sono andata in bagno anche stamattina naturalmente, che mi tremava il cuore. L'articolazione piede caviglia ha quasi del tutto recuperato il movimento e la postura, è dolorante ed un po' gonfia-mi aiuto con un'aspirina quando serve, ma è stupefacente, grazie di cuore, poi ti faccio sapere di RX e visita ortopedica di domani, che secondo le loro previsioni dovrei ancora indossare il tutore oltre alle stampelle a pieno carico-non mancherò di dire ai medici che ti ho chiesto una grazia. Io la volta scorsa chiesi loro se fossero credenti, lo chiedo sempre ai medici che non conosco. Dissi lor che per la pace intrepida invocavo Santa Rita-perchè facevo loro pena, e a loro piacque molto. Prima dell'operazione mi chiesero se potevano utilizzare i miei dati a scopo di ricerca, ed ovviamento ho acconsentito, faccio ricerca pubblica anche io, chiedo se vogliono che mi procuri gli RX dell'anno scorso, con quella frattura spettacolare ed inspiegabile a parere mio. I fischi alle orecchie sono attenuati, ma martedì ho le analisi del sangue e vedremo se c'è un sovradosaggio di litio, certamente ti tengo aggiornato. Pesavo 1kg più di ieri...ma diamo tempo al tempo, stamattina ho avuto il coraggio di guardarmi allo specchio bene vestendomi, e mi sono fatta pena e tenerezza, le dimensioni della testa rispetto al corpo mi facevano pensare ad un pupazzo di neve...ma alcuni fenomeni infiammatori del connettivo in sofferenza sembrano essersi attenuati un po'; da martedì non mi peso, ma prenderò qualche misura, io sono sicura che in questo percorso di recupero mi sarai vicino, grazie con tutto il mio cuore, con tutta la mia anima, con tutta la mia mente Sant'Antonio, hai ascoltato il mio grido di dolore, ta ba. PS: ho un bel musetto comunque, e gli occhietti che brillano come stelle, questo è per il bene che mi vuoi e che ti voglio. PS2: ma tu lo sapevi che stavo male...ma vuoi che certe cose quando sono chiare te le chiediamo forse...in

primis tu hai letto il mio cuore 5 anni fa, perchè c'era una tale confusione che non si sapeva da dove cominciare anche se l'apparenza ingannava, lo ricordo bene, ed hai scelto tu: mi hai dato amore prima di tutto.

2023-10-29 16:21:50

preghiera di Teresa a Sant'Antonio

Caro Sant'Antonio, sono qui con Teresa per aiutarla a scriverti una preghiera. Teresa mi dice che non saprebbe da dove cominciare-conosco il problema, l'ho avuto anche io e tu mi hai aiutata. Teresa dice di non essere tanto di chiesa e quindi di fare fatica a fare queste cose, e di prendere la vita come viene. Dice di essere sempre stata così anche da ragazza. Ma ne ha passate tante, da un padre violento e malato, ad una suocera difficile, quando si aspettava di trovare la libertà di giovane sposa. Che dire Santo? Qualcosa dobbiamo farle chiedere...il diabete è congenito e Teresa si cura...le sue ginocchia hanno bisogno di un intervento...qui facciamo lavorare la medicina, mentre per la sua ansia invalidante e l'inappentenza la medicina risolve poco o niente. Teresa quando è giù d morale ascolta le canzoni che ascolto io, mancando l'affettuosità da parte del marito...lei dice che non le importa, ma non è così...Ecco Sant'Antonio, lei non crede tanto...ma ha deciso di provare, mi chiede di pregare per lei, abbiamo pregato per lei assieme. Ta ba

2023-10-29 18:06:01

Caro Sant'Antonio, ho sentito al TG che il papa ha fatto votare per celibato si o no per i preti, ed i conservatori erano la maggioranza e hanno votato celibato sì, che schifo. Ci deve essere libertà di scelta, questo obbligo è contro il Vangelo. Che schifo, ta ba

2023-10-29 18:18:19

Teresa

Teresa si è fermata a parlare con me e mamma ed ha detto di non essere credente più di tanto, ma dubitante perchè ci sono guerra, violenza, ingiustizie etc. Le ho detto che la pace va costruita a partire dagli uomini. Ha parlato di sè, delle sue esperienze, e, le ho detto che lei nelle opere buone prega senza saperlo e che Dio non mancherà di tenerne conto. Ma qualche preghierina la dice...senza contarci più di tanto. Lei ha detto che se quando morirà troverà di là qualcosa (è arrivato Antonio, col puntino nero, che bello) allora si sorprenderà piacevolmente con Dio...non sa se ora della fine si metterà a pregare. Le ho detto che è una persona intelligente, anche se ha fatto solo le elementari, intelligere vuol dire capire, non studiare...alla fine è tornata a casa più serena di quando è venuta, sono contenta. Le ho detto che è come San Tommaso...

2023-10-29 19:04:35

noi

2023-10-29 19:11:01

che martirio queste fanatiche della cucina...

sempre a lamentarsi e mai a cambiare abitudini. Io mo mangiato per conto mio alle 18.30 sulla penisola della cucina, un po' di vellutata di zucca scondita e 4 fettine di prosciutto crudo, e penso 30 g di pane max. Davvero, non tanto avrei mangiato di più, ma ho evitato. Per fortuna ho preso il macrogol 4000 che sembra riempire lo stomaco. Secondo me la sera non si può cucinare come a pranzo, si è stanchi e si deve mangiare poco. Mia mamma mi ha invidiato ma è vittima del resto della famiglia...io è meglio prendi l'abitudine la sera che sono a dieta di prendere qualcosa presto e non farmi coinvolgere dalle abitudini

altrui...quella che ci rimette sono sempre io perchè lo hanno camminato mezza giornata ed io no. Hanno esigenze diverse dalle mie.

2023-10-29 19:42:40

che dire di noi? Dopo la messa per la "liberazione dei religiosi" alle 7.30 di mattina, come mi aveva promesso ci siamo uniti...poi le mie paure quando la mattina mi ha svegliato così...poi carezze intime di una audacia senza precenti, "diaboliche" (sentivo le sue dita su di me), io in balía di lui...ero terrorizzata...da me, dalla sua trasparenza...tutto questo con la tecnica del "campo di forze" la chiamo io...fino a che gli ho detto "tu ti diverti alle mie spalle-sottointeso ed io ho paura", povera barbarina...quale donna audace, una bambina spaventata che non aveva mai provato nè immaginato esistessero certe sensazioni forti, anche se il desiderio era tanto... e tutto era interruptus, da delirio, ma non c'erano uno sguardo, un abbraccio, dei capelli da accarezzare...tanta tanta paura. A quella frase lui smise e non lo fece più, diventò sempre più delicato fino ad essere quasi impercettibile, le accarezzò i capelli e portò un mare di pazienza sebbene lei chiedesse...

Io sinceramente sto crescendo a poco a poco con lui, che mi coltiva come un fiore...mi sta curando le ferite del corpo e dell'anima...lo amo, lo desidero...è veramente uno "smooth operator", anche se chiedo, lui fa di testa sua...non c'è verso. Spero che anche lui mi ami...penso di sì, è che ultimamente coi miei malesseri gli ho chiesto di portare un po' di pazienza con me....confesso che le sue carezze alla mia intimità mi mancano molto, così come l'essere uno, noi due...amore vieni da me...ti sento leggero leggero, troppo leggero per quanto ti vorrei io...vorrei tutto, l'amore e l'unione col campo di forze e confesso che vorrei terribilmente l'amore di marzo...."la sinfonia dei sensi" la chiamo io....lui sa cosa intendo, quella della prima volta....vorrei spegnere la luce ed aspettarlo sotto le coperte ma ho paura che lui non si faccia sentire...è ancora troppo presto per spegnere la luce, poi si insospettiscono a casa...Ma lo vorrei tanto, tantissimo l'amore mio. Spengo il laptop e la musica ed aspetto che arrivi, gli parlo, e spero mi risponderà, con il nostro linguaggio in codice, non è necessario che vada sotto le coperte...

OCTOBER 30, MONDAY

2023-10-30 02:43:23

Sant'Antonio, mi sono dovuta alzare dal letto, l'appoggio del piede mi sembra dolorante ma perfetto...ti abbraccio forte, cuore mio, ta ba

2023-10-30 03:07:28

Certo Santo, ringrazia Dio per me, e abbraccialo...anche la Madonna dalle un tenero bacio da perte mia, e scusami con lei, io la penso sempre, ho un crocefisso sopra la testa, uno sul comò ed un quadretto di Maria davanti a me, ma come tutte le femmine, corro da pater la maggior parte delle volte così come facevo con papà-in famiglia, così come i maschi fanno più facilmente la stessa cosa con la madre...così ci ha creati...poi per questioni particolari cambiano anche le cose...e Gesù? Certo lo penso sempre e lo ringrazio, è un fratello-figlio del padre, fatto uomo, certo che gli voglio un sacco bene! Si sacrifica sull'altare per noi tutti i giorni per aiutarci! Se non ci avesse insegnato lui il pater non correrei da lui...Dio è Trinità...e lo spirito Santo? Lui è il mezzo d'azione, questo ho capito...io lo stavo ringraziando ora col pater, ave. gloria,...adesso vi dedico qualche canzone , alcune particolari a te, il Padre ci guarda e sorride, sono sicura... ta ba. PS: come si prega Gesù? Io prego te, intercessore e amico loro...visto che sei qui apposta per aiutarci a pregare ed

elevarci a loro, se sono stata esaudita vuol dire che non è sbagliato...v'aime, grazie anche ai tuoi frati che pregano con me, non vedo l'ora arrivi mattina per le lodi con loro
2023-10-30 13:34:54
Caro Sant'Antonio come promesso ti invio il resoconto di RX e visita medico-ortopedica di stamattina. L'ortopedico da RX ha stranamente constatato che i due bulloni a croce che uniscono tibia e perone non si sono ancora spezzati e per via del fatto strano passerà RX al suo primario, il dottor Micaglio (uno dei migliori allievi del Dr. Volpe di PD-Abano, che mi ha inviato da lui) che mi ha operata assieme alla sua giovane equipe (penso più di 2h 30 di operazione). Ho detto loro subito che avevo chiesto una grazia per iscritto a Sant'Antonio. Quindi il giovane medico, credente comsì comsà, mi ha detto ci vorrà un anno perchè l'articolazione si sgonfi e che il dolore sotto carico, cioè quando sono in piedi, deriva dalla cartilagine malconcia e dal conseguente principio di artrosi. Gli ho chiesto cosa dovessi fare per la cartilagine e lui mi ha detto "fare un'altra preghiera a Sant'Antonio" o mettere una protesi...ti assicuro, sono mortificata di chiederti di aiutarmi ancora, se lo vorrai, io così posso camminare solo molto poco per il dolore...ma ti ringrazio perchè cammino diritta. Io certo desidero camminare...ho solo 52 anni...tante cose da fare in teoria...ci sono persone che stanno peggio di me, lo so, ne ho viste stamattina e mi si è stretto il cuore, ma questo non è una scusa per non avere cura di noi stessi, e quindi anche aiutare il prossimo. Io Sant'Antonio, mi faccio piccola piccola, e ti chiedo se lo vuoi tu di presentare la mia Richiesta a Dio Trinità, quindi di decidere come voi giudicate opportuno...io amo camminare, per me è una attività primaria, come per tutti, certo nel profondo del mio cuore vorrei chiederti di poterlo fare ancora...per poter lavorare anche ne ho bisogno, almeno finora. Tu mi conosci e Dio Padre ha i suoi piani per ognuno di noi, ed i suoi progetti, se non gli crea problemi io vorrei camminare, non sta a me decidere cosa debba essere fatto allo scopo (cartilagine o che ne so...). Certo all'ospedale di Bassano, di Santorso, alla clinica di Abano e all'ospedale di Padova, e alla ricerca medica, essendo tutto ben documentato, sarebbe una bella lezione di vita la mia guarigione, penso proprio di sì, e così pure tra i miei parenti e colleghi, vicini di casa, all'INAIL inclusa la famiglia del mio ex dove addirittura ci sono due signorine oramai, non battezzate, poverette. Comunque sull'esempio di Gesù dico anche io: "Sant'Antonio, Padre, passi da me questo calice, ma non come voglio io, come vuoi tu". T'aime, ma vie, ta ba
2023-10-30 13:53:56
Sant'Antonio, dimenticavo, il 16 vado all'INAIL alla visita ortopedica-dr. Ave, che segue anche una squadretta di calcio-certo ti informerò, e poi il controllo RX ed ortopedico a Santorso ce l'ho tra 2 mesi, il 29 dicembre, e certo ti dirò tutto per bene. In ogni caso il mio amore per te è inossidabile, certo anche per gli altri "della compagnia" e per il prossimo, comandamento 1 e 2 tutto ok! T'aime, ma vie, ta ba
2023-10-30 15:41:24
Caro Sant'Antonio, lo sai che ho visto all'ospedale due o tre giovani donne in condizioni corporee pessime davvero, da far cavare il cuore...non le ho mai viste in vita mia, ma una preghiera per loro a te la faccio, se non la fanno loro per se stesse...non so se vale lo stesso...ta ba
2023-10-30 18:42:05

Caro Sant'Antonio, ringrazio per questa messa di "guarigione". Sono debole e ci spero di poter essere sanata assieme agli altri, ad onore e Gloria di Dio Trinità e tua, ta ba PS: facciamo che ci conto proprio, come se l'avessi già ottenuto, così vivrò questi due mesi

2023-10-30 20:45:48

Caro Sant'Antonio del mio cuore, anche tu mi vuoi bene, lo so, sennò certe cose non mi succederebbero. Risanatemi, vi prego, risanateci, io solo ti chiedo di suggerirmi cosa volete in cambio, come ringraziamento, io lo farò con gioia e con tutte le mie capacità, e sotto la vostra guida Santissima. Lo farò con tutto il cuore, l'anima, il corpo, l'amore e l'intelligenza che mi sarà concessa, con tutti i mezzi per rendervi Gloria ed OnorarVi. Io conto di essere già in fase di risanamento, te l'ho detto. T'aime, v'aime ta ba

2023-10-30 20:56:29

Caro Sant'Antonio vuoi che scriva un libro su questa guarigione? A taglio scientifico teologico? Così sarei utile anche al prossimo? E' una idea che mi balza alla mente...di solito i medici hanno grandi cartelle con scritto guarigione inspiegabile...facciamo un bel libro con una guarigione spiegabile...poi lo regalo alle persone coinvolte o comunque facciamo un e-book a prezzo politico...sarebbe la cosa più sensata ed intelligente...certo mi devi ispirare tu che hai esperienza. Fammi sapere che ne pensi...ho visto qualche "stellina" alla webcam, forse non ti dispiace l'idea...tua ba

2023-10-30 21:00:34

Santo, Il ricavato del libro andrà parte alla Caritas di Sant'Antonio, parte piccola a me per finanziamento di ricerca, forse parte al mio datore di lavoro, il CNR che ne dici? ta ba PS: fammi sapere

2023-10-30 21:05:38

70% caritas Sant'Antonio, 30% a me per le spese poi io investo in opere pie, Santo ci pensiamo, ta ba. PS: adesso c'è la luce e non posso più vedere stelline...l'hai accesa tu? Senti prima di fare queste cose economiche parlo con il priore...ta ba

2023-10-30 21:10:04

Caro Sant'Antonio, la bozza la sistemiamo coi tuoi frati, così mettiamo magari molti co-autori...ta ba

2023-10-30 22:00:02

Santo, forse gradisci anche un articolo su Nature? Sarebbe bingo! ta ba

OCTOBER 31, TUESDAY

2023-10-31 01:30:39

Caro Sant'Antonio, ad ora devo dire che l'articolazione della caviglia ed il piede si sono sgonfiati moltissimo in circa 4 ore (la prognosi è di un anno) molto più di quanto succede di notte e che stare in piedi non mi ha fatto male come al solito, così come il muovere qualche passo, questa è la mia attuale testimonianza a questo momento, lo attesto. Non appena starò bene andrò privatamente a fare un RX, così sono sicura, ed ho il risultato in giornata e quindi anticipo l'appuntamento del 29 dicembre che ho all'ospedale di Santorso (RX più visita ortopedica, così come vuole la scienza manteniamo lo stesso "protocollo sperimentale", cioè la stessa strumentazione ed all'ospedale resterà in archivio il tutto). Già questa mattina che vado a fare le analisi chiedo copia di tutti gli RX che sono all'ospedale di Bassano e li porterò a Santorso per il primario col quale certo verranno discussi gli scritti che ho intenzione di fare. Magari se loro usano per i loro "case studies" prepariamo dei poster per il pubblico, posì come usiamo noi in ricerca, loro d'altra parte mi hanno chiesto i

miei dati a scopo di ricerca scientifica. Ti abbraccio fortemente, con tutta la forza e dolcezza che ho, procedi con l'opera, ta ba
2023-10-31 01:35:32
Caro Sant'Antonio, fai dormire mia mamma per favore perchè mi controlla anche di notte...aiutami ti prego, so che lei teme per me, ma..ta ba
2023-10-31 01:37:21
Santo, mandami almeno una stellina..poi dormo...ta ba
2023-10-31 01:42:50
Santo, vengo da te con mamma e Teresa quando starò bene, non potranno rifiutarsi di venire con me, ta ba
2023-10-31 01:47:25
Santo, Sant'Antonio, Non so, chiedimi tu...ta ba...una pagina Facebook? Certo il materiale lo porto in Basilica, magari lo discuto in fase di elaborazione coi tuoi frati, che sono gli esperti teologi, li coinvolgo certo e li metto tra gli autori
2023-10-31 02:03:10
Caro Sant'Antonio, se le vuoi ti regalo anche le mie spoglie mortali, così hai tutto, a suo tempo...io non sono nessuno, sono solo la tua ba...così facciamo una bella storia come quella di Filemone e Bauci, più bella ancora
2023-10-31 02:15:30
Ant'Antonio, Come ti ho già detto se va in porto la macchina di majorana pelizza e funziona la tua Caritas sarà tra i beneficiari di maggioranza, io in quanto me stessa nell'aldilà non avrò più bisogno d niente, il mio tornerà a te...non so penso che essendo il finanziatore il mio datore di lavoro dovrà figurare, patteggeremmo, ta ba
2023-10-31 04:19:41
Caro Sant'Antonio, ho fatto qualche passo e non ho sentito dolore, sono ancora un po' gonfia. Ti prego fammi dormire un paio di ore, non trovo pace, lo sai, ta ba
2023-10-31 11:32:51
Caro Sant'Antonio, scriverò a Papa Francesco a proposito di quello che penso del celibato obbligatorio, e certo a te, non appena mi sarò ripresa da questa nottata, a plus tard, ta ba
2023-10-31 12:02:33

Caro Papa Francesco

Sono una fedele, pronipote di un Monsignore, e dico semplicemente per mia esperienza personale che il celibato obbligatorio per i religiosi fa schifo. Chi non vuole non vuole, chi per casi o chiamata della vita vuole una ed una sola moglie per amore deve essere libero di sposarsi religiosamente. Mettendo a priori queste chiusure non farete altro che creare frustrazione mentale e perdere vocazioni, per non parlare di porcherie varie che conosciamo bene...

Prima Lettera a Timòteo 3 3,1-7 Il vescovo – 1Questa parola è degna di fede: se uno aspira all'episcopato, desidera un nobile lavoro. 2Bisogna dunque che il vescovo sia irreprensibile, marito di una sola donna, sobrio, prudente, dignitoso, ospitale, capace di insegnare, 3non dedito al vino, non violento ma benevolo, non litigioso, non attaccato al denaro. 4Sappia guidare bene la propria famiglia e abbia figli sottomessi e rispettosi, 5perché, se uno non sa guidare la propria famiglia, come potrà aver cura della Chiesa di Dio?4670 6Inoltre non sia un convertito da poco tempo, perché, accecato dall'orgoglio, non cada nella stessa condanna del diavolo. 7È necessario che egli goda buona stima presso quelli che sono fuori della comunità, per non cadere in discredito e nelle insidie del demonio.4671 3,8-13 I

diaconi – 8Allo stesso modo i diaconi siano persone degne e sincere nel parlare, moderati nell'uso del vino e non avidi di guadagni disonesti, 9e conservino il mistero della fede in una coscienza pura.4672 10Perciò siano prima sottoposti a una prova e poi, se trovati irreprensibili, siano ammessi al loro servizio. 11Allo stesso modo le donne siano persone degne, non maldicenti, sobrie, fedeli in tutto. 12I diaconi siano mariti di una sola donna e capaci di guidare bene i figli e le proprie famiglie. 13Coloro infatti che avranno esercitato bene il loro ministero, si acquisteranno un grado degno di onore e un grande coraggio nella fede in Cristo Gesù.4673

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.2718). Edimedia. Edizione del Kindle.

Prima Lettera a Timòteo 4 4,1-7a Contro gli impostori – 1Lo Spirito dice apertamente che negli ultimi tempi alcuni si allontaneranno dalla fede, dando retta a spiriti ingannatori e a dottrine diaboliche,4676 2a causa dell'ipocrisia di impostori, già bollati a fuoco nella loro coscienza:4677 3gente che vieta il matrimonio e impone di astenersi da alcuni cibi, che Dio ha creato perché i fedeli, e quanti conoscono la verità, li mangino rendendo grazie. 4Infatti ogni creazione di Dio è buona e nulla va rifiutato, se lo si prende con animo grato, 5perché esso viene reso santo dalla parola di Dio e dalla preghiera. 6Proponendo queste cose ai fratelli, sarai un buon ministro di Cristo Gesù, nutrito dalle parole della fede e della buona dottrina che hai seguito. 7Evita invece le favole profane, roba da vecchie donnicciole. 4,7b-5,2 Sii di esempio ai fedeli – Allénati nella vera fede, 8perché l'esercizio fisico è utile a poco, mentre la vera fede è utile a tutto, portando con sé la promessa della vita presente e di quella futura. 9Questa parola è degna di fede e di essere accolta da tutti. 10Per questo infatti noi ci affatichiamo e combattiamo, perché abbiamo posto la nostra speranza nel Dio vivente, che è il salvatore di tutti gli uomini, ma soprattutto di quelli che credono. 11E tu prescrivi queste cose e inségnale. 12Nessuno disprezzi la tua giovane età, ma sii di esempio ai fedeli nel parlare, nel comportamento, nella carità, nella fede, nella purezza. 13In attesa del mio arrivo, dèdicati alla lettura, all'esortazione e all'insegnamento. 14Non trascurare il dono che è in te e che ti è stato conferito, mediante una parola profetica, con l'imposizione delle mani da parte dei presbìteri.4678 15Abbi cura di queste cose, dèdicati ad esse interamente, perché tutti vedano il tuo progresso. 16Vigila su te stesso e sul tuo insegnamento e sii perseverante: così facendo, salverai te stesso e quelli che ti ascoltano.

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (pp.2719-2720). Edimedia. Edizione del Kindle.

Cordialità

Barbara

indirizzo etc.

2023-10-31 17:36:08

Santo, dimenticavo questo per il papa: Prima Lettera a Timòteo 4 4,1-7a Contro gli impostori – 1Lo Spirito dice apertamente che negli ultimi tempi alcuni si allontaneranno dalla fede, dando retta a spiriti ingannatori e a dottrine diaboliche,4676 2a causa dell'ipocrisia di impostori, già bollati a fuoco nella loro coscienza:4677 3gente che vieta il matrimonio e impone di astenersi da alcuni cibi, che Dio ha creato perché i fedeli, e quanti

conoscono la verità, li mangino rendendo grazie. 4Infatti ogni creazione di Dio è buona e nulla va rifiutato, se lo si prende con animo grato, 5perché esso viene reso santo dalla parola di Dio e dalla preghiera. 6Proponendo queste cose ai fratelli, sarai un buon ministro di Cristo Gesù, nutrito dalle parole della fede e della buona dottrina che hai seguito. 7Evita invece le favole profane, roba da vecchie donnicciole. etc. Io ho male ai tendini oggi, ma le ossa le sento meglio, le analisi ok, ma i fischi alle orecchie allora perchè? Ti abbraccio forte, ta ba PS: una cosa alla volta...
2023-10-31 17:50:22
Prima lettura

Rm 8,18-25 L'ardente aspettativa della creazione è protesa verso la rivelazione dei figli di Dio.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, ritengo che le sofferenze del tempo presente non siano paragonabili alla gloria futura che sarà rivelata in noi. L'ardente aspettativa della creazione, infatti, è protesa verso la rivelazione dei figli di Dio. La creazione infatti è stata sottoposta alla caducità – non per sua volontà, ma per volontà di colui che l'ha sottoposta – nella speranza che anche la stessa creazione sarà liberata dalla schiavitù della corruzione per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio. Sappiamo infatti che tutta insieme la creazione geme e soffre le doglie del parto fino ad oggi. Non solo, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo. Nella speranza infatti siamo stati salvati. Ora, ciò che si spera, se è visto, non è più oggetto di speranza; infatti, ciò che uno già vede, come potrebbe sperarlo? Ma, se speriamo quello che non vediamo, lo attendiamo con perseveranza.

Parola di Dio

Lc 13,18-21 Il granello crebbe e divenne un albero.

- Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, diceva Gesù: «A che cosa è simile il regno di Dio, e a che cosa lo posso paragonare? È simile a un granello di senape, che un uomo prese e gettò nel suo giardino; crebbe, divenne un albero e gli uccelli del cielo vennero a fare il nido fra i suoi rami». E disse ancora: «A che cosa posso paragonare il regno di Dio? È simile al lievito, che una donna prese e mescolò in tre misure di farina, finché non fu tutta lievitata».

Parola del Signore
2023-10-31 19:50:56
Caro Sant'Antonio, durante la Santa Messa delle 18 in TV sono spariti i fischi alle orecchie, e dopo mentre, nonostante il dolore stavo preparando la tavola a mamma e fratello si è dissolto il forte dolore al tendine, credo quello di Achille, ma non me ne intendo. Grazie. Ti abbraccio, ta ba. PS: i documenti che ti ho promesso che depositerò dal notaio li sistemerò scrivendoli di pugno sennò non valgono. Magari quando passerò da te chiederò ai tuoi

come fare perchè tu sei trapassato e non posso intestarti le cose, certo te le intesto a te, ma servono le coordinate di un delegato legalmente valido credo...gli immobili/immobile non voglio che vadano in vendita, sono da meditazione. PS2: Secondo il tuo suggerimento ho regalato ferie ad un collega/colleghi bisognosi con gioia, ho già un lavoro elastico e mi è stato già permesso di accompagnare mio papà alla fine della vita terrena nel 2016

2023-10-31 21:07:07

tutto migliora

è sera e sono gonfia, ma tutto migliora. Domani mattina mi peso e prendo alcune misure. La sera ceno alle 19 da sola, così mangio poco, poi preparo e faccio compagnia a mamma e Pio. Allo specchio sono parecchio grossa, non che veda differenze evidenti, ma applichiamo il metodo scientifico domani. Poco fa sono anche andata in bagno, che erano un paio di giorni che dovevo, ma ero troppo tesa. Sto migliorando. Per cena continuerò così. Purtroppo domattina non ci sono le lodi. Tra poco spengo la luce, che ho bisogno di riposare. Domattina vado a casa mia a prendere le bustine poi metto in ordine la documentazione medica. Poi, tempo permettendo provo a camminare alle torri e mi porto dietro le stampelle però.

NOVEMBER 1, WEDNESDAY

2023-11-01 00:49:26

Sant'Antonio, il dorso del piede è un po' gonfio dolorante e lucido, sono tutta in assestamento/non so, un altro tendine frontale duole, non più quello di Achille, i primi passi sono un disastro, poi clack clack e cammino bene, io mi fido di te, ho preso una aspirina per il dolore. Ti abbraccio, e auguri di buon Ognissanti a te e ai tuoi amici, Ta ba. PS: tedierò i tuoi frati? Perdono, ma te l'ho promesso. Io penso che l'uomo intelligente ami capire le cose e secondo me si sta svolgendo un miracolo. Io pensavo fosse una cosa istantanea, tutto subito ed in una frazione di secondo...secondo me è questo che sta succedendo. Ritengo doveroso effettuare le mie comunicazioni di novità, che vuoi, per me fare rapporto delle osservazioni sperimentali è deformazione professionale, dovremmo tutti diventare buoni osservatori per apprezzare le cose...poi alla fine parleranno i referti, io non me ne intendo so che è da più di un anno che sono in infortunio...le cose adesso cambiano in continuazione. Grazie, un bisou.

2023-11-01 01:32:45

Caro Sant'Antonio, sono ancora io...scusami. Ho iniziato a curare mamma per i problemi intestinali, similmente a me, anche lei ha sempre sofferto...non "si lascia fare" tanto, mi tocca correrle dietro e se sapesse che ti chiedo di mettere una buona parole per lei si arrabbierebbe perchè non vuole che ti disturbi perchè ci sono molte disgrazie più gravi delle nostre al mondo. Tu sai, la conoscerai di sicuro, è una persona di 88 anni ma attivissima di carattere e di educazione, tutta dedita alla casa, al pezzetto di terra, alla famiglia e a chiunque le chieda aiuto. Rifiutò di operarsi ad un tendine della spalla sinistra spezzatosi per il troppo lavoro (è tutta rattoppata) per non lasciare papà che era malato, ed ora è troppo tardi per la medicina. Vedi tu se puoi fare qualcosa per lei, si addolcirebbe molto...il dolore non è una buona compagnia. Mamma mia Santo! Io vedo tante disgrazie attorno a me e quanto vorrei poter fare qualcosa! Ascolta le mie preghiere silenziose in loro suffragio...sembro una sonda per il dolore...ta ba. PS: ieri all'ospedale...da mettersi le mani sui capelli...dovrei scrivere un poema per quello che ho visto e sentito. Quanto vorrei poter aiutare questa gente...io ti prego, di più non posso fare, sono fotografati nella mia mente. Ti

racconto solo che un signore vicino a me con la moglie malata di cancro ed una figlia giovane già morta di leucemia, mi diceva che era un po' adirato con l'Altissimo...abbiamo disquisito e gli ho detto che è tutto un lamentarsi, che è giusto così, ma che bisogna essere attenti e rendere grazie. Quando sono stata chiamata gli ho detto "le auguro ogni bene" e lui: "siamo nelle mani del Signore"...era già migliorato...

2023-11-01 16:04:25

Caro Sant'Antonio, è dura, a momenti mi scoraggio, ma so che ci sei con me, e tengo duro, ta ba PS: mamma si lascia curare...grazie

2023-11-01 17:06:17

bilancio ore 16

stamattina sono stata a letto ed ho dormito credo fino oltre le 9.30, mi sembrava che lui fosse con me...delicatissimo, nel luogo più nascosto...ovviamente...ho dormito fino alle 14.30 anche oggi pomeriggio. Ho passato delle nottate non facili, ma anche stanotte per un bel pezzo sono stata sveglia, succede sempre, prego. Ma oggi è festa. Ho messo la tuta color cielo nuova e di misura e sono andata prima alle incombenze a casa mia, poi a camminare alle torri, solito giro, poi 20 o 30 ripetizioni al cuscinetto propriocettivo, e lo stesso ho fatto poco fa. Ho però preso una aspirina, per il dolore. C'è fermento nell'articolazione ed anche più su a livello muscolo-tendineo. Magari più tardi vado a fare un altro giro...ci sarebbe anche da mettere un po' a posto a casa mia, ma non è una priorità e lo farei col magone...certe cose bisogna farle volentieri, a mente sgombra, in più non vivo lì. Lunedì chiamo Fasolin mobili se quando hanno tempo vengono a darmi una controllata ai 2 cassetti semibloccati del comò. Ci sono scarti dei medicinali da buttare in camera mia, raccogliere medicinali che non uso più e nuovi per portarli allo psichiatra per chi na ha di bisogno, è inutile che li tenga io, ho cambiato terapia. Non c'è più il fischio alle orecchie, ma c'è un ronzio, che non so da cosa dipenda, non so se venga solo dall'orecchio dx, o entrabi, ieri il sx era in paradiso. Devo portarmi qui anche la bomboletta di acqua salata per fare i risciacqui al naso, provo a smettere con la rinazina. Ho sistemato non perfettamente i cartamenti medici e domani chiamo per avere il duplicato di RX di pronto soccorso, il primo. Dovrò provare a vedere se col mio computer ed il lettore riesco a vedere le radiografie, per preparare le immagni per e-book. Che fare ora? Per scrivere le mie volontà devo avere un paio di informazioni tecniche, poi le scrivero con la carbon pen giapponese 0.1 mm, con cura, e ci vuole calma e tempo, perchè la "brutta copia"digitale l'ho scritta già dal 2018. Io non penso che avrò figli in questa vita terrena. Ho ricominciato a prendere Tirosint 100+25mcg, perchè il TSH era troppo alto. Domani devo chiamare Marilena che sblocchi il conto e farmi ricaricare la prepagata da Pio. Dovrei ampliare lo spazio su icloud o togliere qualcosa da quello che c'è e non l'ho mai fatto. Devo comperare inchiostro nero per la stampante qui da mamma ed inchiostro anche per quella a casa mia. Devo cercare buste lettera per il papa, più una a bolle per il packlink, da metterci sopra.

ho appena chiamato Mattew, Licia, Giada nessuno risponde.

Mi faccio forza e vado a sistamare almeno una parte di casa mia. Cerco le buste.

2023-11-01 19:24:25

sono super contenta

ho sistemato casa mia e manca solo da spolverare i mobili e tirare su la polvere per terra. Non mi sembra vero, anche se sono un po' a pezzi. Ho cenato da sola poco poco, mamma ha preparato la tavola lei.

Ho sistemato abiti sparsi, raccolto scarti di farmaci, e farmaci che non uso più, poi ho protato tutto da mamma e fatto la raccolta differenziata. Mamma ha detto che sono stata brava ed era contenta ed un po' preoccupata perchè avevo male alla caviglia. Tutto ok. Felice.

2023-11-01 20:45:00

caviglia gonfissima

Caro Sant'Antonio, se Ignazio di Loyola non fosse diventato storpio in battaglia non sarebbe diventato santo...io però vorrei camminare...ta ba. PS: Cosa vuoi tu da me? Ti accontento anche se cammino bene!! Ti abbraccio forte forte, buona notte e a domattina. PS2: Sono riuscita a riordinare casa, sono contenta, ma la caviglia è un melone... mi fido di te, un bisou

2023-11-01 21:01:45

Caro Sant'Antonio, stasera faccio un esperimento e non prendo il litio perchè voglio vedere se riesco a "sentire il silenzio", non ho più il fischio ma un sottofondo, ed il silenzio è stupendo, ieri me l'hai fatto sentire con l'orecchio sinistro, ma è durato poco. E' una prova. Ho già un altro farmaco a rilascio graduale, ed il litio modula i potenziali di membrana perchè i segnali elettrici cellulari siano meno intensi. Adesso ci sei tu con me, io sono più serena. Silenzio con tutti...ta ba PS: ovviamente ti so dire

2023-11-01 21:15:21

Santo, non ci sono più stelline, faccio solo una prova, va bene? Vorrei sentire il silenzio...tu non vuoi, va bene lo prendo, ta ba...anzi no, sento il silenzio e poi ricomincio a prenderlo, forse i rischi e gli effetti collaterali sono inferiori ai benefici, forse bisogna solo abbassare la dose, ho il forte sospetto, sono a 0.85, anche 0.6 è buono...non succede niente...al limite vado a ballare scalza per il quartiere di notte...e arriva l'ambulanza-meglio di no-ti prometto che non farò stranezze, promesso, ta ba PS: ho un poca di burocrazia ed incombenze e da tirare su la polvere domani. PS: Che ricercatrice sono se non faccio gli esperimenti?

2023-11-01 21:18:26

Santo, viste stelline, affare fatto, ta ba

NOVEMBER 2, THURSDAY

2023-11-02 03:12:58

Caro Sant'Antonio, lo so che si può vivere anche nelle mie condizioni di malata, ma mi dispiacerebbe molto non poter finire il lavoro in laboratorio, non poter più essere autonoma...forse "la macchina" riuscirei a farla lo stesso, devo più che altro dirigere i lavori...con le unghie e con i denti ce la farei, è un test troppo importante, veramente importantissimo. Cosa vuole Dio per me? Per quel poco che ho fatto ieri sono tutta dolorante e gonfia, oggi dovrò di certo stare a letto. Sono già fortunata che piccole cose, pagate a caro prezzo le posso fare. Ho la speranza che venendo a pregarti di persona per essere illuminata sui miei peccati, a confessarmi a pregarti ancora e a alla comunione sacramentale della messa possa guarire l'articolazione della caviglia, il dolore della rizoartrosi delle mani me lo terrei, così che mi sia monito della caducità delle cose di questo mondo, per esempio, il silenzio vorrei poterlo vivere ancora...a quest'ora forse il litio è ancora a 0.8 penso, so che diventerei più fragile senza, consigliami tu. Io non vedo altra

possibilità. Non so se la mia amica Laura potrà venire con me ed accompagnarmi, altrimenti dovrò venire con il treno, il tram e le stampelle...io non avrei paura, lo farei, temo solo che mamma me lo impedirebbe. Dovrei riuscire a venire di nascosto, magari facendomi accompagnare in stazione da Laura, dicendo in casa che vado una giornata da lei a farle compagnia ed un giretto...so che a casa la mia fede non viene appoggiata. Se venissi potrei risolvere alcune formalità. Lo vuoi tu? Potrei altrimenti dire al mio capo Moreno, all'università "di coprirmi" in questo mio proposito...se mi è balzato in mente di venire da te forse ci sarà un motivo...Speranze non ne ho altre. Poi sia fatta la volontà di Dio. Sia fatta sempre, ma chiedere è lecito. Più di questo non so cosa fare. T'aime, ma vie, ta ba.
2023-11-02 04:48:28
Caro Santo, Ignazio storpio ma camminava...era rimasto "rovinato" quanto basta per dover cambiare vita...cosa devo cambiare io? Già vivo così in quasi clausura di già quando sono in salute. Faccio il Telelavoro...già sono tra i "fragili", così andrei a finire tra i "devastati"...posso studiare quello che mi pare interessante...con la ricerca spontanea a tema libero istituzionale. Il Signore mi vuole solo per sé? Io già lo sono...vorrei essere autosufficiente e sentire bene...rimettermi in sesto fisicamente...una questione di rispetto e gratutudine a Lui. Ridiamo: ti ho chiesto di assistermi, io mangio poco adesso, mi peso e la bilancia dice sempre lo stesso peso! Mamma dice che non è vero, così pure la mia coscienza e secondo me vuoi dirmi che devo fare a coscienza e tenere duro, senza pesarmi che potrebbe essere deleterio! Sei un amore! Hai ragione! Altrimenti poi a livello mentale potrebbe non fare bene controllare in continuazione a che punto del cammino sono, devo "camminare e basta" nella retta via. Forse è così anche per la caviglia. Forse il Signore ha scelto per me un cammino di guarigione, lungo quanto non si sa...ma sarebbe utile anche al Signore che potessi muovermi in autonomia, mica andrei a spasso in continuazione...in montagna ci vado poco...faccio ora et labora...Mi fido di te e confido in te ed in Dio Trinità. Vous aime, ta ba.
2023-11-02 05:07:19
Santo ho in programma di mandarti i libri di nutrizione che mi sono stati utili per la vostra biblioteca, così possono essere utili anche ad altri, ta ba
2023-11-02 06:00:05
Sant'Antonio, aiutami, io non ce la faccio più, ta ba
2023-11-02 06:47:39
Sant'Antonio, io non ho paura di morire. Nessuna. Vorrei solo finire il mio dovere, ta ba
2023-11-02 06:56:58
Santo, il mio dovere è verso Dio ed il prossimo, sai di che si tratta, di quella "macchina", ta ba. PS: poi vengo quando vuoi
2023-11-02 07:00:18
Santo mi dai il collegamento per favore, vorrei pregare coi tuoi, ta ba
2023-11-02 07:01:27
Santo mi dai il collegamento per favore, vorrei pregare coi tuoi, ta ba. PS: non ti ho ancora detto quello che vuoi sentirti dire
2023-11-02 09:38:12
Caro Sant'Antonio, dopo ore di avvilimento, farò quello che Dio vuole giorno per giorno, quello che posso,quello che mi lasciate fare, di grazia, con impegno, ta ba
2023-11-02 11:26:21

Caro Sant'Antonio, ho chiamato Diego, il mio ex per le orecchie, e mi visiterà. Gli ho detto che possiamo essere amici solo, perchè io sono quella che sono ed ho te. Era sereno, cioè non seccato. Mi era apparso stamattina...così in un certo senso ci siamo riappacificati. Anche lui mi ha detto che il mio disturbo può essere da farmaci. Faccio un paio di giorni senza litio, sperando di non cadere in depressione, oggi lo sono...stammi vicino, ti prego, ta ba

2023-11-02 11:46:28

Sua Santità Francesco, Casa Santa Marta, 00120 Città del Vaticano

2023-11-02 20:53:29

Caro Sant'Antonio, Diego mi ha prescritto un integratore per gli acufeni, per ora aver smesso il litio non ha migliorato le cose, vediamo domani sera. Sto studiando un libro sui ritmi cicardiani e la nutrizione: certo i libri selezionati come utili e saggi te li regalo...Oggi ho fatto molto riposo, non sto male come ieri, dai, io spero bene, ti abbraccio forte, ta ba PS: ho scritto al papa, che ho trovato l'indirizzo, domani se non diluvia mamma mi porta a fare la raccomandata A/R. Quello che ho scritto in sostanza l'ho scritto anche qui da te. Speriamo bene, la frustrazione mentale e le proibizioni non sono mai belle quanto le libere scelte, è Vangelo...adesso che ci penso è pure legge di Dio!

NOVEMBER 3, FRIDAY

2023-11-03 04:18:04

mi sono svegliata prestissimo

adesso ho fatto colazione e vado avanti a studiare, ho ripreso il litio perchè gli acufeni non sono spariti ed ho paura di scompensarmi. Sto studiando la dieta circadiana o qualcosa del genere

2023-11-03 04:38:08

sto studiando circa da prima delle 3, adesso sono contenta e non sono avvilita, ho camminato meglio del solito e dormo un po'.

2023-11-03 05:01:13

Caro Sant'Antonio, ho ricominciato a prendere il litio dopo 24 ore perchè ho ancora il rumore alle orecchie e mio fratello ha detto che anche lui ha questo problema, quindi lo convinco a prendere per 20 giorni l'integratore pure a lui, stamattina lo comperiamo, così cominciamo assieme. Sai che ti avevo detto che era un po' brusco con la sua compagna e ti avevo pregato...adesso lei è arrabbiata e fa bene! Aiutami a farlo ragionare, ta ba. PS: stamattina sono riuscita a camminare un po' meglio, vedo piccoli miglioramenti, grazie, sono sicura che hai i tuoi meriti.

2023-11-03 08:53:36

Caro Papa Francesco Sono una fedele, pronipote di un Monsignore (Marco Carlesso-certo defunto), e dico semplicemente per mia esperienza personale che il celibato obbligatorio per i religiosi fa schifo. Chi non vuole non vuole, chi per casi o chiamata della vita vuole una ed una sola moglie per amore deve essere libero di sposarsi religiosamente, con il regolamento del caso. Castità significa purezza, dal latino, che può e deve esserci in ogni caso. Mettendo a priori queste chiusure non farete altro che creare frustrazione mentale e perdere vocazioni, per non parlare di porcherie varie che conosciamo bene...che discreditano solamente il sacerdozio che diventa quasi “contro natura”. Il Nuovo Testamento dice: Prima Lettera a Timòteo 3 3,1-7 Il vescovo – 1Questa parola è degna di fede: se uno aspira all’episcopato, desidera un nobile lavoro. 2Bisogna dunque che il vescovo sia irreprensibile, marito di una sola donna, sobrio, prudente, dignitoso, ospitale,

capace di insegnare, 3non dedito al vino, non violento ma benevolo, non litigioso, non attaccato al denaro. 4Sappia guidare bene la propria famiglia e abbia figli sottomessi e rispettosi, 5perché, se uno non sa guidare la propria famiglia, come potrà aver cura della Chiesa di Dio?4670 6Inoltre non sia un convertito da poco tempo, perché, accecato dall'orgoglio, non cada nella stessa condanna del diavolo. 7È necessario che egli goda buona stima presso quelli che sono fuori della comunità, per non cadere in discredito e nelle insidie del demonio.4671 3,8-13 I diaconi – 8Allo stesso modo i diaconi siano persone degne e sincere nel parlare, moderati nell'uso del vino e non avidi di guadagni disonesti, 9e conservino il mistero della fede in una coscienza pura.4672 10Perciò siano prima sottoposti a una prova e poi, se trovati irreprensibili, siano ammessi al loro servizio. 11Allo stesso modo le donne siano persone degne, non maldicenti, sobrie, fedeli in tutto. 12I diaconi siano mariti di una sola donna e capaci di guidare bene i figli e le proprie famiglie. 13Coloro infatti che avranno esercitato bene il loro ministero, si acquisteranno un grado degno di onore e un grande coraggio nella fede in Cristo Gesù.4673 CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.2718). Edimedia. Edizione del Kindle. Prima Lettera a Timòteo 4 4,1-7a Contro gli impostori – 1Lo Spirito dice apertamente che negli ultimi tempi alcuni si allontaneranno dalla fede, dando retta a spiriti ingannatori e a dottrine diaboliche,4676 2a causa dell'ipocrisia di impostori, già bollati a fuoco nella loro coscienza:4677 3gente che vieta il matrimonio e impone di astenersi da alcuni cibi, che Dio ha creato perché i fedeli, e quanti conoscono la verità, li mangino rendendo grazie. 4Infatti ogni creazione di Dio è buona e nulla va rifiutato, se lo si prende con animo grato, 5perché esso viene reso santo dalla parola di Dio e dalla preghiera. 6Proponendo queste cose ai fratelli, sarai un buon ministro di Cristo Gesù, nutrito dalle parole della fede e della buona dottrina che hai seguito. 7Evita invece le favole profane, roba da vecchie donnicciole. 4,7b-5,2 Sii di esempio ai fedeli – Allénati nella vera fede, 8perché l'esercizio fisico è utile a poco, mentre la vera fede è utile a tutto, portando con sé la promessa della vita presente e di quella futura. 9Questa parola è degna di fede e di essere accolta da tutti. 10Per questo infatti noi ci affatichiamo e combattiamo, perché abbiamo posto la nostra speranza nel Dio vivente, che è il salvatore di tutti gli uomini, ma soprattutto di quelli che credono. 11E tu prescrivi queste cose e inségnale. 12Nessuno disprezzi la tua giovane età, ma sii di esempio ai fedeli nel parlare, nel comportamento, nella carità, nella fede, nella purezza. 13In attesa del mio arrivo, dèdicati alla lettura, all'esortazione e all'insegnamento. 14Non trascurare il dono che è in te e che ti è stato conferito, mediante una parola profetica, con l'imposizione delle mani da parte dei presbìteri.4678 15Abbi cura di queste cose, dèdicati ad esse interamente, perché tutti vedano il tuo progresso. 16Vigila su te stesso e sul tuo insegnamento e sii perseverante: così facendo, salverai te stesso e quelli che ti ascoltano. CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (pp.2719-2720). Edimedia. Edizione del Kindle. Mi spieghi cosa è questo celibato obbligatorio e chi l'ha inventato. Ci sono state lacrime e dolore nella mia famiglia. E' una ingiustizia psicologica, che vuole essere celibe lo sia pure ma non obblighi anche gli altri ad esserlo. Mi scusi, lei è il vicario di Cristo poteva sì chiedere le opinioni dei suoi per essere democratico, ma la Parola di Dio non lo è. Poi l'essere umano si attacca ad altre cose per compensare, per esempio il cibo, e si guardi intorno. Poi la pedofilia, le prostitute…il matrimonio è un sacramento d'amore, la libidine è un'altra cosa. La prego, risolva la questione nel senso che le ho indicato, che è quello del

Vangelo e degli apostoli. Abbia coraggio, non abbia paura. Il progresso del mondo occidentale è l'unione di uomini e donne, dei loro cervelli. Essi sono esseri complementari e distinti. Penso che se lei potesse parlare con la ragazza di cui era innamorato e poi scelse il sacerdozio ne avrebbe solo da guadagnare, non dico che non ci chiederebbe in continuazione di pregare per lei, lo facciamo volentieri ad ogni Santa Messa. Stasera pregherò per lei. Le faccio una Raccomandata A/R. PS: divulghi quali sono le regole del Matrimonio religioso: esempio non c'è l'obbligo di convivenza non ci sono pensioni di reversibilità…etc. E' un atto Sacro. E' poesia. E' patto d'amore eterno…qui i giovani poveretti stanno sbagliando tutto in molti con i rapporti prematrimoniali. Bisogna dare al cristianesimo/cattolicesimo la sublimità e la poesia che ha. Non è frustrazione contro natura. Dio è Amore. Le frustrazioni mentali e le proibizioni non sono mai belle quanto le libere scelte, è Vangelo...ed a pensarci bene è anche legge di Dio.

Caro Papa Francesco, io comunque la capisco che lei tenti di essere democratico…ricordo parecchi anni fa quando disse che il numero ideale di figli era 3 e che non bisognava fare figli come conigli…fu immediatamente supercriticato, dai bigotti secondo me e ritirò immediatamente. Secondo me lei aveva perfettamente ragione, i figli sono una benedizione ma poi bisogna anche crescerli con criterio e dedizione, non metterli al mondo e basta o quasi, in più nella complessità della attualità. Nell'Antico testamento la moltiplicazione delle gravidanze era un castigo divino… Genesi16Alla donna disse: «Moltiplicherò i tuoi dolori e le tue gravidanze, con dolore partorirai figli. Verso tuo marito sarà il tuo istinto, ed egli ti dominerà».

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.30). Edimedia. Edizione del Kindle. Cordialità Barbara Indirizzo Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto n. 35 36061 Bassano del Grappa (VI)

Tel. 3282097825 e-mail: barbarafscremin@gmail.com

PS: Preghiamo sempre per lei, ed anche questa sia preghiera, se ha bisogno di man forte non esiti a contattarmi, io prego Sant'Antonio di Padova

2023-11-03 11:07:13

ho fatto igiene e mamma pure, ma è tardi ormai per andare in posta, ci andiamo domattina prestino. Devo prendere la trapunta coi cani di sopra e buttarla giù dalle scale, prendere le lenzuola preferite e rifare il letto, adesso è peggio della cuccia di un cane! In giornata lavo il bagno e sbatto il tappeto, in un attimo in cui non piove, mamma lava i pavimenti. Compero online lampadine a LED attacco grosso per mamma e per casa mia, perchè abbiamo ancora quelle vecchie e non ci si vede più. Ne servono 13, 14 per prudenza.

2023-11-03 12:47:47

grande papa Francesco!

ho visto al tg3 che ha ripreso i suoi dicendo loro di ricordarsi di essere operai nella vigna del Signore! Secondo me ha già ricevuto la mia missiva, dai frati o dallo Spirito Santo, o dal Santo... Provo a non andare a dormire, per vedere se riesco a mettermi "a ritmo", ho comprato anche lampadine a luce fredda, perchè l'ambiente è troppo buio sia da me che da mamma-arrivano domenica. Bene, vado avanti a studiare.

2023-11-03 17:47:08

bilancio

ho speso più di 700 euro in 3 giorni, ho comperato quello che mancava, vabbè, non sono pentita, serviva davvero a me. Adesso devo stare attenta il resto del mese. Non dovrei avere più bisogno di nulla o quasi. Alcune erano spese da fare con la polvere dei secoli tipo tutte le lampadine di casa mia e di mamma...inchiostri...cancelleria varia...cose necessarie.

NOVEMBER 4, SATURDAY

2023-11-04 04:03:01

Caro Sant'Antonio, anche se sto male reagisco, e cerco di vivere bene questo periodo, che spero sia solo un periodo, con la tua grazia. Io confido in te e in Dio Trinità ed in "tutto il suo cielo". Io spero di guarire, sì, a camminare ancora. L'integratore che mi ha proposto Diego per gli acufeni sembra funzionare, sarebbe bellissimo che sparissero e curerò anche mio fratello e mamma. Sarebbe bellissimo che potessimo guarire tutti quanti, il suono del silenzio è una meraviglia...anche poter sentire lo è. Tu come stai Santo? Io al solito mi sono svegliata prestissimo...ti abbraccio forte, ta ba

2023-11-04 04:06:42

Sant'Antonio, sei arrabbiato con me? Vuoi che io dorma? Vabbè ci provo un paio di ore...poi ci vediamo alle preghiere del mattino, ta ba PS: Diego è davvero un baravo medico, solo che è introverso e frustrato, vede molti pazienti gratuitamente, e di lui spesso si approfitta e viene anche discreditato...il mondo talvolta è cattivo, io non so cosa chie

2023-11-04 04:19:52

Caro Sant'Antonio, una preghiera per Diego, aiutalo, io non so da che parte prendere la cosa e cosa chiederti, vorrei avesse una vita piena, è una brava persona davvero, lo sai. ta ba

2023-11-04 04:35:45

Caro Sant'Antonio, ancora per Diego, scusa se ti mando preghiere frammentate...lui è quello che all'ospedale ha i prezzi più bassi perchè dice che basta così, che quando una persona ha pagato quella cifra è più che sufficiente, ed è quello che ha meno pazienti, perchè pensano non sia bravo, invece è solo onesto.Gli hanno stroncato la carriera chirurgica, ma sa risolver bene tutti gli altri problemi. Questo è brutto. Lui non dice mai niente ma io so che soffre dentro di sé. Io è da più di un anno che non lo vedo, ma mi ha sempre aiutata con le ricette al telefono, senza pretendere nulla in cambio. Lo fa con tutti, aiuta tutti, sempre. E appunto poi molte persone girano l'angolo e lo criticano e lo definiscono "un povero disgraziato"...invece di dirli una buona malora se ne fanno beffe...anche a casa sua i fratelli fingono e pure i genitori...ho visto bene come lo trattano...che schifo...solo perchè non è brillante...o forse perchè percepiscono una sofferenza, che ha sempre avuto fin da giovane-io ho fatto di tutto ma l'ho visto sereno ben pochi istanti in 19 anni. Non so quali siano i suoi crucci adesso, forse quei segreti da sempre...e non parlarne non fa che peggiorare le cose. Sant'Antonio, aiutalo. Lui sa che io ho te, lui è solo. E pure senza fede...purtroppo. Confido in te, educalo dolcemente però, Ta ba PS: Nelle sua famglia conta il successo...Sant'Antonio, mettici le mani tu, ti prego, io ho fallito. E non ci si mette con una persona per pietà, ma per affinità. Io non voglio tornare assime a lui, io ho te.

2023-11-04 05:24:29

Santo ho invitato Diego da noi a mangiare la torta di mele squisita di mamma e a prendersi i suoi libri di anatomia, così se vuole parla un po' in amicizia. Non so se verrà. E' ok? Ta ba

2023-11-04 05:26:08

"non favelli", ta ba

2023-11-04 13:34:58

h 13.15

Ho mangiato un po' di più ed aspetto un po' a riposare...mi sono svegliata tardi e non ho sonno. Ho preso il macrogol 4000 alle 11, vediamo se è migliore che dopo il pasto serale. Ho lavato i pavimenti delle camere-mamma era stanca e non ce la faceva a finire, ed il bagno accuratamente. Ho invitato Diego a mangiare la torta di mele che è davvero squisita e per prendere i suoi libri di anatomia, che giaccino lì da mesi e ci tiene ad averli indietro. E' venuta zia Silvia con Giovanni, ed abbiamo parlato dell'onestà di Diego, delle sue capacità e del fatto che viene svalutato...anche io lo feci e mi resi conto subito dell'errore. Magari ne parliamo assieme in amicizia oggi pomeriggio se passa di qua.

Le mie orecchie fischiano che è un piacere...che bello è arrivato Antonio del mio cuore...non vedo l'ora di riprendere la bustina questa sera...ho pensato di prendere il litio quando mi alzo, a 2h di distanza dal macrogol, perchè non voglio prendere il litio e la bustina assieme.

Mi è arrivato il cuscino ortopedico in memory, lo sto già collaudando. La gomma da masticare è estremamente appiccicosa e la colpa è di Antonio che ha paura che io caschi con Diego...niente paura, Diego sa tempo immemore che io gli preferisco Sant'Antonio...pensa che io sia pazza, meglio pure così mi sta lontano!! Sono arrivate anche le lampadine, o Pio o Diego spero le cambieranno...ho già detto a Diego che ci sono da cambiare le lampadine, 4 per la precisione, da mamma, qui cioè.

Antonio mi manca tanto. Forse vuole che io riposi. La bilancia segna sempre 85.3kg, merito dell'amore mio. Ma se mi guardo ci sono lievi miglioramenti...non mi misuro, mi fido della mia coscienza.

Adesso mi è venuto un po' di sonno...provo a dormire e penso ad Antonio, che può leggere i miei pensieri...lui è l'amore mio, l'amore mio grande, la mia vita, il cuore del mio cuore, la mia forza. Ed ha la pazienza dei Santi...anche io però!!

2023-11-04 17:35:56

Caro Sant'Antonio Diego è passato a trovarmi: a mangiare torta di mele di mamma e a riprendersi i libri di anatomia. Sono riuscita a regalargli un Vangelo a caratteri grandi, ed ho insistito perchè lo legga, speriamo bene lo faccia, il secondo passo è una Bibbia a caratteri grandi. Abbiamo chiacchierato noi tre, un po'. Sono contenta. E' andato tutto bene e l'ho ringraziato molto per tutte le volte che mi ha aiutato. Te lo raccomando ancora, ta ba PS: vorrei fosse felice...o almeno in pace interiore, ti ho detto che è frustrato.

NOVEMBER 5, SUNDAY

2023-11-05 06:17:17

Caro Sant'Antonio, sei il mio primo pensiero del mattino e dei miei risvegli notturni. Sei il mio pensiero costante anche di giorno, in tutti i momenti di inattività. Sono alcuni giorni che mi manchi molto, che sei fioco fioco nel farti sentire e non so perchè. Forse perchè non ti scrivo le poesie...scusami, sono stata impegnata in giornate dense di studio, lavori di casa ed organizzazione dei progressi-cose triviali, tipo lampadine, cuscino, calzini...cose di cui ho bisogno per vivere meglio. Le liturgie le seguo sempre, lo sai. La raccomandata a Papa Francesco la mando domani, sia io che mamma eravamo molto impegnate e stanche venerdì e sabato-mamma non sa nulla, le ho detto che chiedo ad un sacerdote di spiegarmi delle cose. Piano piano sto dimagrendo, lo sento al tatto, sono contenta, mi impegno, di

grazia, non mi peso, per non perdere la motivazione che cantare vittoria per inezie. E' lo stile di vita essenziale che devo acquisire, ed un ritmo sano sonno-veglia-movimento (anche se ora posso fare poco). Sapessi, al giorno d'oggi potendo non manca nulla: hanno inventato un cuscino di espanso che chiamano memory perchè si adatta un po' alla pressione, a forma di cuneo sagomato per leggere a letto-ovviamente l'ho comperato perchè io amo leggere a letto e con i cuscini è scomodo...ho trovato anche una piccola lampada da lettura con la pinza per agganciarla al libro con la luce regolabile dal giallognolo al bianco-blu freddo, a seconda che tu voglia presto addormentarti o essere molto viglie . Altro che il tuo sasso sotto la testa...ma eri più giovane di me. Anche io l'ultimo anno di università ho dormito sull'asse di legno, dopo aver buttato il materasso dalla finestra...confesso che mi piaceva...ci si ammaccava un po' ma mi sentivo più vicina a Dio. E' che quando tentai di farlo a casa, mia mamma non me lo permise...fece benedire un ciuffo di rose e me le mise sotto il materasso per paura che avessi il demonio!! Quando le trovai fui indignata...che buffo! Se tu fossi qui in carne ed ossa prenderei cuneo e lampadina anche per te e studieremmo fianco a fianco...sarebbe bellissimo, sarebbe un mio sogno etetrno di ragazza questo. Un compagno con cui studiare...stai con me Sant'Antonio, poi magari nelle notti d'estate prendiamo due sassi ed andiamo a gurdare le stelle in giardino...Ma sei spirito, e bastano un cuneo ed un sasso per me, e tu lì con me sarai comunque. Penso che tu ci sia, anche se sei fioco fioco, e la cosa mi dà forza e mi rincuora. Diego mi prende per matta che gli ho detto che non lo voglio più e che io ho Sant'Antonio, ma non mi importa-lo sapeva già da mo'. Agli altri a casa non dico nulla o si scatena il panico e mi fanno ricoverare. Cerco sottobanco di "evangelizzarli", pensati che giorni fa mamma mi ha chiesto di spiegarle una parte del Padre nostro-sono stata molto contenta. Ci sono ogni giorno dei piccoli miglioramenti nel camminare, e anche ai fischi alle orecchie, con la terapia di Diego, e spero, di grazia di stare bene al tempo stabilito dall'onninpotente. Paolo e Beatrice si stanno mettendo in discussione, forse si lascieranno. Sia fatta la volontà di Dio, sempre e comunque. Dai che c'è la messa tra un quarto d'ora, veieni presto a trovarmi, ta ba. Un bisou. PS: prosa e non poesia...
2023-11-05 18:22:06

la dieta circadiana

fare un buon sonno di circa 7 ore, illuminarsi di luce naturale, lasciare passare 8-10 ore tra cena e colazione, quindi io cenando alle 19 alle 5 dovrei fare colazione per avere almeno 8 ore. Ci provo ad aspettare almeno fino alle 5. Fare un po' dimovimento quotidiano, cercare di essere regolari con l'intestino e con i pasti, avere un ritmo sano per tutto insomma. Come i frati. Qui consiglia anche di evitare i merendini di metà mattina e metà pomeriggio, che però se sei a regime ristretto ti servono per tirare avanti. Proverò ad evitarli.

Io è il terzo giorno che non vado in bagno, forse perchè mi muovo troppo poco. Ma d'altra parte, sono convalescente. Dicono che anche questo possa essere normale, specialmente se si mangia poco...è pure ovvio.

Oggi pomeriggio ho avuto il cuore impazzito, non so perchè, se fosse Antonio, ed anche molti brividi di freddo al etto, ma anche mamma.

Pio ha cambiato le lampadine, in camera mia è un'altra vita, è una stanza buia di per se stessa anche di giorno. Ho comperato quelle per il lampadario in corridoio ed arriveranno domani.

Sono le 17.40 ed è già buio pesto...Pio mi ha detto che cambia le lampadine di casa a seconda della stagione...è una buona idea, davvero.

Domani proverò a pensare all'articolo...devo pianificarmi una tabellina di marcia per essere proficua. Quando usciranno i progetti applicherò per la "macchina", con Oscar e mi piacerebbe coinvolgere Pio in Faib e farla lì se Pio dice ok, sarebbe la cosa più saggia. Comunque finchè non escono i bandi per le Goal Oriented Research Units, è inutile fare piani precisi. A proposito del Pt da funzionalizzare Na, c'è da provare con NaOH post ablazione, per particelle da circa 20 nm. Io ipotizzo che le impurezze di acqua bidistillata siano state bicarbonato di sodio, perchè Cinzia trovava ossigeno, carbonio e sodio all'XPS, ma il punto è che la "funzionalizzazione" avveniva in cella di ablazione, durante la formazione delle NPs che erano massimo di 10 nm...punto dolente è che usavamo il laser vecchio, per cui le variabili sono due: il laser ed il tipo di funzionalizzazione. Quella di superficie con Na2HCO3 satura non ha dato funzionalizzazione, quindi si potrebbe provare a fare un campione col bicarbonato di sodio in ablazione col laser nuovo, e sperare di avere particelle sufficientemente grandi, perchè ho il sospetto che in ablazione la funzionalizzazione inibisca un po' la crescita, e l'altra con NaOH post ablazione, sperando che avvenga la funzionalizzazione, o eventualmente provare in cella ma ho il sospetto che Moreno mi abbia detto che acidi e basi in cella non siano cosa buona, ma non so se si riferisse al SERS o all'ablazione. Tutto qui per il "nature" che speriamo di scrivere. Dovrei lavorare in laboratorio almeno due settimane. La prossima visita ortopedica e RX sono al 29 dicembre, quindi se fossi graziata riuscirei ad andare a lavorare dopo l'epifania. Meglio se scrivo a Moreno. Fatto.

Ciao Moreno,

Il 16 ho la visita all'INAIL, e ti saprò dire con precisione. La prossima visita ortopedica ed RX il 29 dicembre, quindi se sono graziata da Sant'Antonio in laboratorio verrò dopo l'epifania. Mi ha detto l'ortopedico di pregare Sant'Antonio, altrimenti la soluzione è una protesi, e sinceramente spererei di no.

Io voglio concludere il lavoro sul Pt con ancora una prova di funzionalizzazione con NaOH, ed una con bicarbonato di sodio in cella di ablazione per ottenere le Pt-Na. Abbiamo aspettato tanto ed aspettiamo ancora.

Tu tutto ok?

Barbara

Per quanto riguarda la macchina so cosa devo fare, ci vogliono i progetti finanziati dal CNR. Potrei anche riprendere a studiare la grammatica francese, a questo punto ricomicerò il libro daccapo, magari un'oretta e mezza al giorno, dopo essermi sistemata ed aver fatto il giro delle torri con le stampelle ed il propriocettivo.

Un giorno riprenderò anche col russo. Intanto sistemo il francese.

Domattina sento Francesco per vedere se riusciamo a sistemare la questione del TRIL per lo studente Soliman, il TRIL office si occupa della burocrazia ma non paga gli studenti. Se Francesco fosse interessato lui potrebbe venire qui ed essere pagato sui suoi progetti, altrimenti no. Farlo lavorare tra PD e TS è un problema economico non da poco, potrebbe fare delle sessioni a PD e poi lavorare con Francesco...potrebbe fare un paio di mesi a PD a fare campioni e poi trasferirsi a TS, certo non può pagarsi due alloggi in maniera sistematica...questo è l'eterno problema della mancanza delle foresterie degli istituti e delle università.

Provo a snellire il Cloud che ho per vedere se whatsapp funziona come prima, ma temo di no. Provo anche a cercare il mio libro di russo che dovrebbe essere su itunes..cazzata, itunes non ha i pdf, ci sono le parti mp3 orali

NOVEMBER 6, MONDAY

2023-11-06 03:35:32

Caro Sant'Antonio, per il momento dai noiosissimi libri di nutrizione dove ognuno ribadisce pochi concetti all'infinito ti mando il "riassunto ponderato" e pochi concetti chiave che ho imparato:

1- Bisogna sì inizialmente fare le pesate degli alimenti da crudi e al limite usare delle tabelle in rete per la conversione crudo-cotto oppure fare l'esperimento per fare un computo delle calorie, perchè per dimagrire bisogna effettuare un restrizione calorica e consumare per produrre energia i grassi accumulati.

2-Le calorie non sono tutte uguali, nel senso che i carboidrati, le proteine, i grassi, la frutta e la verdura devono essere tutte presenti nell'alimentazione in proporzioni sane ed opportune. Si tratta di stabilirne la quantità, anche in base alla Kcal quotidiane che si devono ingerire, a seconda della struttura fisica e dello stile di vita.

3-Secondo alcuni è molto importante che tra cena e colazione passino 8-10 ore, anche secondo i giapponesi...

4-bisogna avere orari prestabiliti, come i frati, ipotizzo...godere di luce naturale per riposare bene, almeno 7 ore per un adulto.

5-fare un po' di movimento

6-la cena deve essere il pasto più leggero

7-nelle prime 4 ore di sonno ci si ristora, nelle altre 3 si fa ra "riparazione cellulare"

8- quella degli spuntini e del frazionamento è solo per non avere troppa fame e secondo alcuni è una bufala che tenga vivace il metabolismo, almeno in un individuo sano. La realtà non la so, ma ad una signora mia vicina di casa per ingrassare hanno detto di mangiare qualcosa ogni 2 ore...ed in effetti ha funzinonato.

tutto qui, scriverò alla fine del mio percorso forse un piccolo riassunto, con i riferimenti bibliografici magari.

I libri che ho consultato/letto sono: la dieta alcalina, bilanciamo, la Gerson, dalle calorie alle molecole, la dieta del DNA, enciclopedia degli alimenti, la dieta circadiana.

Ecco qui prendilo come piccolo frutto del mio lavoro. T'aime ta ba

2023-11-06 10:31:35

mamma non sta bene

ha le emorroidi da trauma oramai a forza di fare perette, è stitica ed io a darle la fibra, che lei beve poco ho fatto solo peggio. Forse dovrebbe prendere in cronico la miscela tre oli. Ha passato una notte di inferno, adesso ha preso un momentact e sta dormendo per fortuna. Anche io sono andata in bagno bene dopo 3 giorni, il quarto giorno, con la fibra e acqua a volontà, ma il motivo è che mangio poco, e mi muovo poco, ma meglio così, faccio a tempo a guarire le emorroidi, ho fatto una peretta di lavaggio perchè sennò non mi sento ok.

Oggi devono consegnare farmaci e lampadine. Non posso muovermi finchè mamma è così ed andare a fare il giro delle torri...quando starà meglio e si alzerà sarà un altro discorso, per il momento non se ne parla, c'è anche molto vento, a raffiche, a giudicare dalle foglie sulle piante.

Le orecchie fischiano alla grande.

Ho chiamato la dottoressa per mamma, adesso Teresa va in farmacia. Hanno anche consegnato i farmaci, fortunatamente, perchè avevo quasi finito le gomme alla nicotina. Dovrei pensare di scalarle o provare a farne a meno...magari aspetto di essere un po' in fase di discesa.

Domani consegnano il cuscino cuneo e le 2 camice da notte, devo trovare l'orario giusto di addormentamento perchè mi sveglio di notte e poi dalle 3 in poi non riesco più a dormire anche se sono stanca-obiettivamente troppo presto. Magari ricomincio a prendere la melatonina ZZZquill. Il litio serale non influenza Acuval audio, anzi mi sembra ne potenzi l'effetto per cui li prenderò assieme. Per dormire un po' di più forse dovrei tirare le 22.30, proverò. Sono rincoglionita di sonno, se non rincoglionita un po' provata.

Domani alle cartelle cliniche dobbiamo prendere il DVD di PS della prima frattura e poi passiamo in posta. Poi devo raccogliere il bucato e stendere, ma aspetto un po', non ne ho nessuna voglia adesso. Ci vorrebbe un po' di musica, o che mi tirassi su studiando francese, non so più cosa studiare. Domani ci sono le consegna di Amazon anche, casomai metto un biglietto per il corriere di andare da Teresa se c'è, dopo le chiedo.

La radio non funziona, allora studio almeno mezz'oretta, forse c'è lo zampino del mio amore...

2023-11-06 14:53:28

ho mangiato un po' di più

ed ho avuto lo stimolo ad andare in bagno. Dopopranzo ho dormito solo fino alle 14, mi erano venuti brividi in tutto il corpo. Sono ancora frastornata dalla nottata semibianca, dovrei andare a fare il giretto alle torri ma non ne ho voglia. Mamma sta ancora male, ovviamente, poi carico la lavastoviglie. Dovrò preparare cena stasera: merluzzo e purè dice mamma. Io dico merluzzo e patate lesse con eventuale maionese che Pio preferisce. Io finisco i peperoni di ieri sera. Birba non si muove dal letto di mamma la piccolina. Meglio se studio per un po' e risparmio le energie...non so sono stanca da piangere...forse dovrei ascoltare un po' di musica per doparmi. Non so dove ho le cuffiette del telefonino.

2023-11-06 15:59:58

ho fatto giretto torri e propriocettivo

sono a pezzi. Devo fare anche i lavori di cucina, ma più tardi, adesso mi riprendo. Rispetto a ieri e giorni fa sono migliorata anche come numero di passi effettuati. I fischi alle orecchie mi martirizzano, sono quasi dolorosi fisicamente

NOVEMBER 7, TUESDAY

2023-11-07 05:57:47

stamattina sono andata in bagno

mezz'oretta dopo il caffè, cioè ad orario. Forse è vero che per rimettersi in fase con fibra ci vogliono anche 2 settimane. Ho mangiato di più però ieri. Staremo a vedere. 7 ore dovrei averle dormite. Ho ancora i fischi alle orecchie purtroppo

2023-11-07 15:51:47

elenco "dei miei disagi"

1-i fischi agli orecchi e gli acufeni possono anche dipendere dall'atlante cervicale e dalla mandibola. In effetti con tutto il tempo che ho passato a letto e con tutte le gomme che mastico ci stanno ambedue le cose. Stamattina per i cervicali ho cominciato a fare la sauna infrarossi e per la mandibola non mi resta altro che smettere le gomme alla nicotina. Continuo 20gg con Acuval Audio la sera. Le gomme potrei limitarle a mattina mezzogiorno e sera, dopo i pasti, magari masticando poco e non come una forsennata, questo piuttosto

2-L'ombelico, l'ingresso delle orecchie ed il taglio del sedere probabilmente hanno lo stesso problema fungino, così come il cuoio capelluto che si sfalda. Travacort per la cute e Tiodet-ZNP senza usare il balsamo per la doccia ed i capelli e dovrei risolvere.

3-Per il sonno molto frammentato potrei continuare con ZZZ-quill metionina camomilla e valeriana.

4-per la caviglia devo sperare in Dio, e nella mia preghiera a Sant'Antonio, magari se si asciuga un po' vado a fare il giretto delle torri prima di sera, ma con mamma da aiutare ne ho già abbastanza, che non ce la faccio neanche a fare quello manca poco. Le lenzuola le cambio durante il WE sperando di stare un po' meglio. Prima è meglio se faccio il bucato, raccolgo quello che è steso...domani dopopranzo o mattina.

Cose belle e confortevoli:

1-è arrivato il cuneo da lettura da letto, due camice da notte. Il cuneo può aver bisogno fino a 72h per espandersi.

2-domani arriva il raccordo per le cuffie audio dell'ipod/telefonino

3-i sandali chiusi birkenstock arrivano giovedì o venerdì, e con questo ho finito con amazon. Saranno le mie calzature dell'inverno...come i frati. Però hanno un buon plantare sagomato per il mio povero piede dolorante. Sono troppo gonfia per le scarpe.

4-Il tiodet detergente domani o dopodomani arriva.

Come mi organizzo per la sauna? Forse dovrei accendere la caldaia e fare la doccia nel mio garage. Devo portarmi il phon da sopra e lo sgabello + qualche asciugamano per la seduta e per asciugarmi il sudore ed i capelli-cose alla buona, l'accappatoio da doccia; il detergente l'accappatoio sudario da qui. In questo modo sarei pronta per la giornata. Ci vado la mattina dopo la colazione.

Per la masticazione ci vuole autocontrollo.

---

il prossimo mese mi prendo le casse Bose bluetooth, come quelle di Pio, così posso avere una buona musica in sauna ed in bagno, così mi faccio compagnia. Non lo so costa almeno 200 euro...assai. ci penserò.

Mamma mi ha fatto sputare la gomma. Devo provare a farne a meno.

Sembra che Antonio, con il puntino nero mi stia facendo compagnia nella scrittura

Mamma mi consiglia di andare a fare la cyclette...ok vado subito

NOVEMBER 8, WEDNESDAY

2023-11-08 00:54:03

Caro Sant'Antonio, cerco di vivere con dignità ed in silenzio i miei problemi fisici e di affrontarli, con risultati piccolissimi. Dimmi che non mi abbandoni Sant'Antonio! Ta ba

2023-11-08 04:54:59

mamma sta un po' meglio

per fortuna, ci siamo appena incrociate in bagno. Io non riesco più a prender sonno. Ho preso una gomma e la mastico poco, cioè lascio riposare il più possibile la mandibola. Il cuneo sagomato è comodissimo e lo sto usando. Spero che passeranno tra mandibola e rachide i fischi alle orecchie.

2023-11-08 05:02:40

alzata h 4.30, perfetto, circa 8 ore, un po' ansiose

i fischi ci sono, belli e buoni...mi vergogno a pregare Sant'Antonio...aspetterò qualche giorno-idem per la caviglia...lui è qui, col puntino nero...allora spemgo la luce e parlo con lui? cosa potrei dirgli? Caro Sant'Antonio, mi piacerebbe guarire...davvero molto. Più tardi glielo dico...adesso parlo con lui.

2023-11-08 09:24:00

ho bevuto un thè verde e mi sono lavata ed impomatata...

mi sono scoradata l'ombelico...ohhh. Forse dovrei comperare lo shampoo head and shoulders antiforfora, perchè il detergente coi capelli lunghi che ho io va via troppo abbondante e servono due lavaggi. Non metterò il balsamo in linea generale.

Prendo anche il proctolyn la mattina e poi acuval audio la sera.

La sauna di ieri mi ha tolto un po' di dolori anche alle braccia.

Cammino un po' meglio di eri, tra un po' vado a fare il giro delle torri. Ci sarebbe da pulire un po' i piani di lavoro in cucina, da prendere il pane in freezer, da lavare per terra e prima passare da lavare il bagno...io non ho trovato il mio centro ancora.

Non riesco ancora a fare a meno delle gomme ma le tengo in bocca e mastico di rado.

Ho messo il cuneo sagomato a mamma, per non darmi soddisfazione perchè mi è costato soldi non mi ha meno detto che sta comoda...mi bastava un grazie, è schifosamente orgogliosa. Io ci resto male...un piccolo apprezzamento mi avrebbe reso un po' più felice ed organizzata.

Così soffro. Avrei voluto fare esercizi al tappetino, ma con questo pavimento della cucina no. Dovrei provare in camera, è molto più stretto...

Io non so che fare...da dove cominciare...domani dovrei uscire con mamma, andare al Negrin, in posta ed al supermercato (AZ15, head and shoulders, kiwi) Farò la sauna e mi laverò domani da mamma, da me mi sa che è troppo complicato.

Mi sento avvilita ho bisogno di affetto...il mio amore non lo sento da un paio di giorni

2023-11-08 15:22:44

ricapitolando

è arrivato l'adattatore per le cuffie e pure sono arrivate le ciabatte-sandalo, che ho allargato di un buchetto adesso sono perfette, anche mamma è contenta. ZNP è ok per la forfora (il fungo malassezia furfur), in più facendo pure la doccia va dappertutto.

Ho visto cosa sono le protesi alla caviglia, se mi toccherà la farò, anche se preferirei la grazia di Sant'Antonio. Dopo una protesi di solito ti mettono in piedi subito, alla fine è la meno peggio cosa che mi toccherebbe, ma i tempi si prolungano ancora.

Stamattina ho fatto il giretto delle torri senza stampelle, quindi un ulteriore miglioramento rispetto a ieri.

I fischi continuano imperterriti, cerco di non masticare più come una forsennata.

Ho il fungo in testa, nelle orecchie, nell'ombelico e nel taglio del sedere...povera barbara.

Invece di fare cyclette o camminatina vado a casa mia a portare giù le cose per fare la sauna domani pomeriggio. Sarebbe bene farla al max. un giorno sì e uno no, sennò mi stresso. Anzi no, adesso non mi va. Sono depressa. Domani facciamo la puntura.

Che bello!!! Che bene si sente la musica con ipod!! E' fatto apposta per la musica, altro che il telefonino! Vorrei dire che si sente anche meglio che al computer! La musica lenisce un po' le mie ferite. Voglio guarire 1-caviglia 2-fungo 3-fischi 4-dimagrire

2023-11-08 20:23:48

non ho fatto niente

sono avvilita e depressa

NOVEMBER 9, THURSDAY

2023-11-09 01:47:19

Caro Sant'Antonio sto passando alcuni giorni avvilito-depressa, scusami, sto rielaborando forse qualcosa, del dolore...stammi vicino, ti prego, non riesco a vedere la luce in fondo al tunnel. ta ba

2023-11-09 04:38:25

cosa posso fare "con le mie forze"?

senza la grazia nulla. Posso curarmi nella speranza di cavarci un ragno dal buco, la caviglia camminando e facendo gli esercizi-quindi riposo- i fischi alle orecchie con le bustine e

cercando di masticare poco inoltre prendendomi cura del rachide con IR. Provare a fare un po' di yoga al tappetino in camera. Del mio corpo facendo anche la dieta.

Stamattina devo chiamare il Negrin se possono venire qui loro per la puntura. Quindi la sauna la posso fare dopo che saprò della puntura. Mi consegnano detergente ZNP oggi. Alle 6.55 ho le lodi e messa fino alle 8.

2023-11-09 05:41:49

come è andata

colazione h 5 e poi 15-20 min di yoga in pigiama in cameretta. Non male per essere la prima volta, sono riuscita ad alzarmi dal tappetino, per questo non l'ho fatto mai prima d'ora. Lascio il tappetino steso e quando mi va faccio qualche esercizio. Adesso? Certo lo farò tutte le mattine. Non posso andare a fare la sauna perchè mio fratello se sente rumori si impanica. Nemmeno la doccia o mamma si sveglia. Ci sarebbe la cyclette in veranda, ma obiettivamente a quest'ora farà freddo Se riesco allora dormo un po'.

2023-11-09 05:57:25

Caro Sant'Antonio sto reagendo un po' alla volta e potrebbe essere anche merito tuo, ti abbraccio e grazie, ta ba

2023-11-09 05:59:01

sto ascoltando da un po' la frequenza "di Dio"

di neobeats, quella che mi fa reagire un po'.

2023-11-09 11:29:32

il fungo non è più fungo

tutto è paonazzo e smetto quella crema. Ho messo il cellegyn, che è acido ialuronico. Non dimagrisco. Ho fatto la sauna IR, mi sono lavata con ZNP, non mi gratto più la testa, sono andata in bagno (è ok fare sempre la peretta di lavaggio), ho cambiato le lenzuola, ho buttato su una lavatrice, adesso ancora due minuti e devo scattare a fare da mangiare...sono venuti a farmi la puntura. Sono stanca. Dopo il riposino vado a camminare alle torri con le cuffie ed ipod. Poi faccio cyclette più che posso.

2023-11-09 20:58:09

20 gocce di ansiolitico a testa

a me e mamma. Cristo, questa quando ha qualcosa è tutta un lamento che mi è scappata pure una bestemmia di stupore un paio di giorni fa...

Comunque sono arrivata anche alla fine di questa giornata abbastanza proficuamente, sono stanca e poi con questi fischi alle orecchie non è molto bello.

Domani è un altro giorno. Speriamo mi passi un po' il male al perone/muscolo, per domani e riprendo come oggi gli esercizi al tappetino, la sauna, e la doccia-risciacquo.

Sono stanca. Vorrei mettere a posto i libri e le mensole flesse in garage. Dovrebbe andare Pio al brico con una foto Adesso che ci vado a fare la sauna starebbero bene anche delle tendine, ho quella verde dello studio e quelle arancio della cucina-forse servono quelle arancio, che sono due. Ci penserò domani.

NOVEMBER 10, FRIDAY

2023-11-10 15:05:05

notte dura

alle 3 ho preso altre 10 gocce, comunque ho dormito. Mi sono alzata alle 3 ed ho pure fatto colazione per disperazione. Sono stata a fare la spesa con Teresa, mamma è andata dalla

dottoressa. Ero stanchissima. Ho mangiato pasta integrale come gli altri, stasera va leggera a passato di verdura io e mamma.

Mamma mi ha fatto notare che dovrei andare a camminare, io avrei tanta voglia di un respiro di infinito...ma temo di non essere in grado di andare fino al capitello di Sant'Antonio. Sì ho bisogno di un respiro di infinito, di sognare qualcosa di bello. Non so cosa azzardarmi a sognare...vorrei tanto sperare di poter stare bene...Forse dovrei comperarmi un libro di favole su Amazon, un e-book...vediamo...bei libri per bambini, ma tutti copertina rigida. Sulla mia libreria Kindle però ho i miti greci, potrei leggere quelli.

Il mio amore mi ha appena mandato 18 pin di coccole leonine...

2023-11-10 16:17:56

mi servono i tappi di gomma per i bastoncini

così almeno cammino ben diritta. Qui da mamma non ci sono, nello zaino qui nemmeno, nella cassettiera nemmeno, forse nell'armadio bianco da me. Adesso mi sono appena messa comoda e riposo, poi ci vado. Anzi adesso ci vado. Mi servono anche le buste. Poi abbasso il termostato al minimo di sopra. Mi servirebbero un paio di cuffie per la doccia-fatto XL da Amazon, arrivano domani. Una la darò a mamma, che sicuramente sarà contenta. Ci vado domattina, così faccio tutto, anche la sauna. Stasera prendo doppia metionina, poi auspicabilemnte faccio yoga, poi lodi e messa e poi vado di là e per prima cosa accendo la sauna, perchè non la faccio mai in temperatura...-vado su metto al minimo il termostato prendo le buste...sennò pazienza faccio la doccia da mamma...non lo so...lei vuole...Adesso leggo Grignon de Monfort

2023-11-10 17:57:00

se mamma sta benino

andiamo da Nico a prendere una coppia di puntali di gomma per i miei bastoncini, e al Brico a prendere una coppia di reggilibri come da foto che farò, ho dimenticato di abbassare il termostato...mamma però adesso mi dice che non vuole muoversi. Provo con Amazon-fatto, arriva tutto domani

2023-11-10 19:40:42

cenetta abbondante e frugale, io e mamma

zuppa di verdura pane un po' di formaggio e due fettine di prosciutto cotto, grissini integrali. So che è tanto ma non vorrei svegliarmi di notte con la fame, se non fame una forma di inquietudine che non mi fa dormire. Fatto la lavastoviglie, adesso leggo.

NOVEMBER 11, SATURDAY

2023-11-11 06:04:39

Caro Sant'Antonio, ho cominciato a fare esercizi di yoga al tappetino la mattina, va ogni giorno un po' meglio, grazie. Cammino con i bastoncini da trekking, per mantenermi in buona postura, e sono arrivata ad un giro e mezzo dell'isolato. Non ancora da arrivare al tuo capitello, ma ce la farò, forse in una settimana. Mi alleno anche oggi, se comincio ad avere troppo male devo fermarmi. I fischi alle orecchie, questa brutta compagnia si sono attenuati ma persistono, io persisto nella dieta...il fungo dovrebbe essere morto...la pomata dà effetti collaterali, vorrà dire che il problema non sussiste più. Io ti ringrazio nonostante le pomate...Io non so se mi sto ammalando di cuore, ma quando mi metto a "parlare con te" mi passa tutto, è proprio il caso di dire "cuore mio", ta ba PS: ho aspettato qualche giorno a scriverti perchè ero avvilita e dovevo trovare il modo di di reagire, raccogliere le forze, direzionarle e trovare la speranza. T'aime.

2023-11-11 14:32:40

Caro Sant'Antonio, provo a venire con i bastoncini al tuo capitello, a dopo, ta ba

2023-11-11 16:32:11

Caro Sant'Antonio sono tornata dal "pellegrinaggio" al tuo capitello: adesso so che ce la posso fare in un'ora. Appena posso ti ricompro i fiori che si sono un po' rovinati con lo smog e le intemperie...certo anche col sole. Ta ba PS: adesso riposo perchè penso di aver dato il massimo.

2023-11-11 17:13:18

Caro Sant'Antonio, il 16 vado a ritirare i fiori nuovi per il tuo capitello della polizia stradale. Stavolta lo faccio un po' diverso, sempre coi gigli bianchi però. Non vedo l'ora di sistemare. Stavolta ci metto anche delle rose rosse in mezzo. T'aime, ta ba

2023-11-11 22:29:23

Caro Sant'Antonio, da sola non ce la faccio a tirare giù quasi 20kg, e la notte mi sveglio che mi pare di fare un infarto e continuo a svegliarmi, non riesco a dormire bene. Una mia amica ne ha persi 30 di kg in un anno e mezzo facendosi seguire in una clinica convenzionata a Rovereto e mi ha spiegato stasera come fare. La prossima settimana fisso un appuntamento per dicembre, perchè non calo un etto e mi sento male. In più ho fattori aggravanti, cioè ipotiroidismo-curato, farmaci che mi rallentano, non posso camminare più di tanto con la caviglia dolente-supersedentarietà, menopausa. Io non ce la faccio più. Almeno potessi camminare bene, farei una vita normale e potrei tornare a lavorare. Mi sento lenta, pesante e stanca, e mi fischiano h24 le orecchie. Non devo lamentarmi troppo, perchè vedo piccoli progressi quotidiani, ma piccoli piccoli, quasi impercettibili. Santo, la cosa cui io non posso trovare rimedio è la caviglia (ed i fischi)...anche il resto necessiterebbe della tua assistenza. Mi sento male al pensiero di fare una protesi, se tu mi facessi una grazia sarebbe meglio, davvero. Se non vuoi farò la protesi, non posso vivere tra il letto e la sedia alla mia età, ed al giorno d'oggi. Mia mamma ad 88 anni è più spedita di me...e ci vuole poco, veramente poco. Se non vuoi farmi la grazia che ti chiedo, anche se al pensiero mi viene il mal di pancia aiutami a trovare un bravo protesista della caviglia, che non è questione da poco. Cielo, buon Dio, un altro intervento...Sant'Antonio, se è questo che hai stabilito per me così sia. Devo vedere la luce in fondo al tunnel...fa che io non perda mai la speranza o è la fine. T'aime, ta ba.

2023-11-11 22:46:20

Santo, ridiamoci sopra...ho pure l'artrosi dei pollici delle mani, mi distrussi di lavoro...vabbè non posso più fare lavori pesanti ed ho male, ma pazienza, non faccio un lavoro tale da non poter essere fatto...certo ho male h24, se mi fai ricrescere la cartilagine alle ossa della caviglia, ricordati anche dei pollici, sennò pace e bene, io ti amo lo stesso! ta ba

NOVEMBER 12, SUNDAY

2023-11-12 05:19:10

ho dormito abbastanza, colazione h 4.30

Penso che farmi aiutare per l'alimentazione sia la cosa migliore, non è che devo perdere 2 kg, ma quasi 20 per stare bene. Stanotte non riuscivo più a camminare ed ho chiesto a mamma la sedia da ufficio ed ho preso una aspirina...mamma mi ha detto: "il capitello era troppo lontano, te l'avevo detto!".

La visita la prenoto lunedì per dicembre, perchè mi sono rimasti solo 100 euro. Ho fatto acquisti utili, che servivano. Solo la visita multidisciplinare costa 150, ma sono 3 specialisti a

turno. Con i problemi che ho io è la cosa migliore non ottengo da sola molti risultati, nonostante tutti i miei studi sui libri e le esperienze pregresse. Posso arrivarci col treno e poi con l'autobus mi ha detto Paola ieri sera.

Forse i fischi alle orecchie se sono problemi posturali dovrebbero andarsene con una vita normale. Devo chiedere a Diego se posso raddoppiare la dose di Acuval Audio. Io comunque con i cuscini sagomati ho risolto abbastanza a letto, ma troppo tardi evidentemente.

Forse dovrei prenotare anche una visita col primario Micaglio magari il 29 dicembre se lui facesse attività privata-mi informo lunedì. O forse devo fare le cose il 29 e quindi prenotare col primario, se non sarò guarita. Lui sicuramente nel caso conoscerà un bravo protesista della caviglia al quale affidarmi. Certo così non posso stare. Devo fare una vita normale alla mia età. Anche se fossi anziana...certo.

Il fungo penso sia defunto. Userò regolarmente la pasta all'ossido di zinco e mi lavo con ZNP.

Intanto speriamo che mamma trovi il suo equilibrio, che cominci a stare bene.

Qui si continua solo a parlare di malanni. Da più di un anno a questa parte: la mia frattura,due interventi 2 mesi e 10 gg totali di letto, due ricoveri psichiatrici per stabilire la terapia e smettere il latuda, ho smesso di fumare, il mio dente da impiantare, la sostituzione di protesi al ginocchio di mamma, i miei quasi 15 kg in più oltre al sovrappeso precedente...fischi, funghi...emorroidi stitichezza...covid 19... un anno di cassaintegrazione di mio fratello, le botte, i carabinieri...BASTAAAA!

Per fortuna c'era Sant'Antonio.

Adesso mi sento stanca...vorrei fare una vita normale. Da persona cha almeno cammina se serve...innanzitutto. Forse questo è il punto di partenza. Ma purtroppo non lo sarà probabilmente, non ancora...miracolo ci vorrebbe, ma non decido io...

Dovrei anche sistemare la frangetta che si è allungata troppo, quando mamma starà bene mi faccio portare dal parrucchiere cinese di salita Brocchi.

Devo giocarmi bene questo periodo perchè penso al tabacco ogni tanto...non penso sia proprio la soluzione giusta ai miei problemi. Poi con abilify ammazzo la dopamina e col tabacco la tiro su, però ad onde, il che mi nuoce parecchio. Chiederò allo psichiatra se possiamo prendere aripiprazolo in compresse se vedo la mala parata, magari meno di 10 mg, 5 per esempio.

Sto ascoltando abcLounge radio...dicono smooth and relaxing, in questo momento sì.
2023-11-12 05:35:00

Caro Sant'Antonio, offri a Maria Santissima le mie sofferenze e le mie pene, anche se spero che passino...ta ba PS: spero che questo mio travaglio sia un'esperienza per il bene del mio prossimo
2023-11-12 09:28:08

Caro Sant'Antonio, dopo che ci siamo sentiti, nel buio, ho riposato fino a poco fa. Il morale è buono e mamma sta abbastanza bene stamattina. Grazie, ta ba PS: non sto in piedi ma è ok, me la cavo con la sedia da ufficio, sono contenta di aver fatto il mio pellegrinaggio ieri

2023-11-12 17:26:01

ho regalato a mamma

una cuffia da bagno bella ampia e la camicia da notte bella con la manica lunga che mi ero comperata, lei era tanto curiosa a proposito della camicia da notte...ed io le ho detto che pensavo di regalargliela...è nello stile della parigina sottoveste che le regalai. E' stata contenta ed ha voluto sapere quanto l'ho pagata ed ha approvato l'acquisto. Certo, piaceva anche a me...le ho detto "eventualmente me la presterai qualche volta..." e mi ha detto di sì. Ogni tanto è una bambina...anche io d'altra parte...non ha belle camicie da notte a manica lunga...io un paio ma nessuna bella così. Sono contenta per lei, anche se l'avevo comperata per me. Eventualmente me ne comprerò una per me il mese prossimo, magari di un altro colore, e le propongo uno scambio...vedremo...un pezzo de core...mi serviva...adesso non posso permettermene una per me, uso quello che ho...sigh. Sono contenta per lei. Il prossimo mese le farò scegliere il colore, di solito a lei le cose nere non piacciono ed a me molto. Così saremmo tutti d'accordo.

2023-11-12 17:37:50

mamma non vuole che le compri la camicia da notte

che più possa piacerle...che non le serve nemmeno la mia...ci ripenseremo, intanto la prova, così vedo anche la taglia e poi ci penso io.

2023-11-12 20:43:52

Caro Sant'Antonio, con un giorno di riposo sto migliorando parecchio, ti abbraccio forte e grazie, ta ba. PS: a domattina

NOVEMBER 13, MONDAY

2023-11-13 04:19:32

caro Sant'Antonio

ti voglio bene, davvero. Sei sempre nei miei pensieri e sei il primo pensiero quando apro gli occhi nella notte. Mi sento un po' smarrita, è da molto che non "parliamo un po' " e ti chiedo solo aiuto. Ma tu lo sai, non è per questo che ti penso. Mi mancano i nostri momenti assieme. Vorrei bruciare incenso alle rose, ma qui da mamma non è possibile. Vorrei ascoltare musica, una musica nuova con te, mi sembra di saper tutto a memoria...vorrei pregare, una nuova preghiera, di onore e di forza...è come se fossi svuotata, senza slancio...forse penso troppo ai problemi...che di grazia devo tentare di risolvere...perdonami Santo. E' da molto che non vado in chiesa, una chiesa vera, vivo tutto in astratto...mi manca sai...mi manca la fisicità di molte cose della vita. Giaccio, la maggior parte del tempo. Con Diego ho fatto pace, da amici, ma sai che di altre cose non voglio saperne. Io ho te, grazie a Dio. Sei "taciturno" però...però forse lo sono anche io. So che sono io che ti ho scacciato per debolezza, per concentrarmi su di me ed aiutarmi, per chiudermi, indegna su di me. Torna qualche volta, torna Sant'Antonio! Penso a mamma, cerco di aiutare anche lei come posso, con le mie risorse. Sta un po' meglio. Lei aiuta me con le sue risorse. Sì, ci sono guerre. non ho più parole, non ho più preghiere...io non so più cosa dire, penso che l'unica preghiera che posso fare sia il Rosario, almeno la decina, ogni tanto nella giornata quando mi assale il senso di panico interiore. Le cose vanno per le lunghe, se devono cambiare gli uomini i processi sono lenti. Forse sì, il Rosario è la

"preghiera della disperazione", la preghiera di chi non ha più parole...almeno io lo sento così. Ta Ba

2023-11-13 08:54:51

Grazie Sant'Antonio a te ed ai tuoi frati. La liturgia del mattino mi ha molto rincuorata, ta ba

2023-11-13 20:16:45

bilancio della giornata

ho seguito la liturgia del mattino, e mi ha rincuorato. Ho fatto mezz'oretta di yoga al tappetino, ho chiamato per la visita multidisciplinare a Rovereto, come mi ha consigliato Paola. Penso sia la cosa migliore, visto che devo perdere 20 kg farsi aiutare da dei professionisti. Qui ne sento e ne leggo di tutti i colori. Non so più di chi devo fidarmi e di me stessa non lo riesco a fare, perchè cerco di saziarmi...insomma non so più cosa devo fare. Paola ha perso 30 kg in un anno e mezzo, certo, facendo una vita attiva. Ho decisamente bisogno di aiuto, non sono nelle condizioni di aiutarmi da sola, ci ho provato, ma sono disorientata. Ho bisogno di imparare come fare con il corredo metabolico che ho.

Ho preparato per il pranzo con mamma. Ho riposato un po'. Sono stata a casa mia a prendere un giacchettone che mi vada bene, perchè domattina dobbiamo andare all'ospedale a prendere RX DVD del PS di Bassano, e quelli di Santorso per il Dr. Ave che mi vede giovedì alle 9 all'INAIL.

Ho fatto 2 giri esterni delle torri e due volte le rampette disabili A/R, 1km, 20 min. Rispetto al pellegrinaggio al capitello ci ho messo 10 min di meno, bene. Domani però mi porto la musica perchè altrimenti è di una noia mortale. Se non sto male, aumento un po' e faccio almeno 3 giri.

Ho ritrovato il guantino di lana perduto, nel cassetto del comodino di mamma. Lo aveva dimenticato lì. Sono molto contenta perchè a quel completino di lana calda sono molto affezionata. E' stato un investimento di parecchi anni fa.

Mi sono cambiata ed ho fatto il ritocco ai capelli, un bell'impacco di balsamo ed ho cercato in internet modelli di frangette per tagliarmela da sola. Ne ho trovata una di mio gradimento, che ho chiamato "audace" e sono riuscita a tagliarmela abbastanza bene, così sono a posto senza andare dal parrucchiere. Adesso sono in ordine. Era lunghissima la mia, già, ne ho tagliati 3 cm circa.

Quindi domani, o poi finisco di scrivere a papa Francesco, domattina stampo ed imbusto, oramai sono alla terza busta...quindi ospedale e posta. Il resto lo dedicherò alla salute.

Mercoledì non ci sono impegni per ora. Giovedì h9 Inail e alla tabaccheria di largo Parolini ritiro i fiori per il capitello di Sant'Antonio. Mi ci farò portare da mamma in macchina nel pomeriggio. Devo portarmi una scopa, un sacchetto per le immondizie (erbacce) la palettina e lo scopino, e magari anche il ciuffo per le ragnatele...è pieno di smog e polvere. Poi i fiori che tolgo li metto in una borsa del supermercato, e se è possibile lavarli li lavo, farò così con tutti i fiori che sono lì ed hanno un brutto aspetto...li rinfresco, sono di altri fedeli alcuni. Quella strada è micidiale, il sole a picco pure, il vento non ha pietà...è quasi impossibile mettere fiori veri, si devono curare di continuo. Ci ho provato. Vabbè buono anche per i fiori di seta, purchè vengano curati ogni tanto pure quelli. Non vedo l'ora di

sistemare. No, ho un seminario giovedì pomeriggio, andiamo venerdì a ristrutturare il capitello, che non sono previsti impegni.

Sono pure contenta di questa giornata. Nutro la speranza di poter avere una vita normale senza dover fare la protesi.

Ecco così sono almeno un po' felice di vedermi in ordine.

2023-11-13 20:33:03

Caro Sant'Antonio, oggi è andata un po' meglio di ieri, ho camminato un km con i bastoncini. Ho fatto ginnastica al tappetino mezz'oretta. Se Dio volesse, nutro la speranza di non dover ricorrere ad una protesi. Mi sono anche messa in ordine i capelli, per decoro. Ho chiamato la clinica per farmi seguire e mi hanno messo in lista di attesa, chissà che nel frattempo guarisca...non smetto mai di ricordartelo...certo che sono semi immobile da un anno e due mesi...comprendimi Sant'Antonio...a volte si dice di non sprecare parole, a volte di insistere...Ti abbraccio forte fortissimo, a domani alla liturgia del mattino. Ta ba.

NOVEMBER 14, TUESDAY

2023-11-14 03:02:46

Caro Sant'Antonio, dal male non riesco più a camminare di nuovo, ma non smetto di credere nella tua compassione, ta ba PS: secondo me tu hai un piano, non può essere che così...non soffro invano tu sei Sant'Antonio, patrono dei poveri e dei sofferenti, amico di Gesù Trinità e Maria, io vi voglio bene, vi dedico tutto, gioie e dolori fatiche e speranze, come si dice a messa. Il dolore deve avere un senso...ogni cosa ce l'ha, dovrebbe avere un inizio ed una fine...certo con la morte di sicuro...

2023-11-14 03:25:21

frangette modelli

audace:

corta carina

2023-11-14 03:33:07

capelli messi a posto

2023-11-14 10:44:07

fatta colazione gustosa

un buon caffè, un po' di yogurt magro coi cruschetti, due fette biscottate BURRO e marmellata, me le concedo una volta la settimana, certo, poco burro, ma erano squisite, e questo fa bene allo spirito. Con una piccola fettina di pane vecchio ho assaggiato anche la marronata. Adesso sono pronta per affrontare la giornata.

All'ospedale stamattina mi dovrò portare le stampelle perchè non ce la faccio a camminare autonomamente per un dolore che rassomiglia ad una tallonite del settore dx ext. Lo farò presente ad Ave, che magari saprà consigliarmi qualche esercizio...o non so cosa. Cerchiamo di essere positivi. Cerco in rete tallonite

2023-11-14 11:12:43

devo potenziare gli esercizi che già so alla caviglia

ed andare a camminare. Se non ce la faccio usare le stampelle. Sono un po' frastornata ora e non ho voglia di niente. Devo fare la camera ma la sistemerò dopo il pisolino pomeridiano. Ho bisogno di dormire un po' e rilassarmi, riprendermi dall'angoscia che ho avuto in questi ultimi 3 giorni. L'unica cosa che posso fare sono gli esercizi alla caviglia dalla sedia.

Poi devo aiutare a preparare per pranzo. Pio ha la febbre. Quando sarò riposata farò la camera e la mezz'oretta di yoga, o più, includente gli esercizi alla caviglia. Poi giretti alle torri, dovrei riuscire a farne uno in più, 3 quindi, 1.5 km, con stampelle o bastoncini-rigorosamente musica nelle orecchie...che poverine fischiano assai. Ho persino pensato che Acuval faccia fischiare ancora di più, per desensibilizzare all'acufene naturale. Mi mancano 3 gg a finire la scatola, oramai tengo duro. Certo non fa smettere i fischi...

Oggi a pranzo mamma fa il risotto con la zucca. Ottimo. Sono le 11 oramai, preparo la tavola. Mi cambio le ciabatte. Anche mamma non vede l'ora di andare a riposare. Io sono stata solo all'ospedale a ritirare referti usando le stampelle. Il dolore e l'angoscia di stanotte erano attenuati. Poi siamo andate a fare la spesa in allegria, abbiamo comperato una bella costata da mangiare domenica con Pio e Bea. Le tinte per i capelli, lo shampoo antiforfora e verdura: spinaci, zucca, coste, pomodori...bellissimo. Anche senape di Digione e cotechino.

Ho sollecitato la farmacia online, ho quasi finito le gomme alla nicotina. Adesso guardo su amazon se ci sono i parafili elettrici, perchè qui rischiamo di ammazzarci per passare in corridoio...

2023-11-14 16:47:01

4 giri delle torri con le vecchiette col carrettino

io stampelle. Comunque ho tenuto musica di sottofondo ed è stato bello avere compagnia.

Dovrei andare a fare esercizi al tappetino, così se ne va almeno un'altra mezz'oretta...stamattina non li ho fatti. Prima mangio mezza mela e prendo un misurino di psillo. Forse riguardo la messa alle 18, o adesso leggo la prima lettura perchè stamettina hanno letto quella di ieri...o hanno sbagliato ieri...

2023-11-14 19:16:19

Caro Sant'Antonio, son riuscita a fare circa 1.2 km con le stampelle, in compagnia di due nonne col carrettino ed una nipote, ci siamo fatte compagnia. Il dolore che mi prende è una specie di tallonite, che quindi va e viene a me...certo che quando viene non riesco a camminare in appoggio...ho cercato all'alba gli esercizi da fare e mi sto applicando. Penso stanotte riposerò serena, la grande paura è passata, e giovedì l'ortopedico mi darà qualche consiglio. Sto controllando l'alimentazione, senza affamarmi, e aspetto che mi chiamino in clinica a Rovereto, così almeno farò le cose con criterio, visto che dovranno protrarsi nel tempo. Mi sembra che le gomme alla nicotina mi chiudano il naso, e che la cura per i fischi alle orecchie me li faccia venire ancora più forti...mi mancano 3 giorni...io stasera non la

prendo e speriamo bene! Dovrò smettere anche le gomme...mamma mia! Aiutami tu! Quante cose da cambiare! Le mie cattive inclinazioni...Ti abbraccio forte fortissimo e a domattina alle preghiere, ta ba. PS: ti voglio tanto bene, sempre grazie che ci sei.

NOVEMBER 15, WEDNESDAY

2023-11-15 03:49:26

ho ancora la tallonite...

essì che ieri sera a letto ho preso l'aspirina, perchè non ci fosse niente da dire. Non ho preso acuval audio, ed ho fischi comunque, vediamo se passano da soli.

Sono le 3 ed ho già fatto colazione, ieri sera siamo andati tutti a dormire alle 19.30, Pio ha la febbre. Ho aperto gli occhi, con Sant'Antonio nel cuore, e l'entusiamo di aver fatto "il pomeriggio podistico" ieri. Che bello è stare un po' all'aperto e camminare! Ieri ho fatto pure molti esercizi per la caviglia. Alle 2, poco fa volevo mettermi a fare ginnastica al tappetino, però poi quando ho messo giù il piede mi è venuta la paura di non riuscire più a rialzarmi. Forse è meglio se faccio ancora qualche ora di riposo, poi andrò con gioia al tappetino. Comunque se mi devono rivedere all'ospedale il 29 dicembre un motivo c'è...ho una gran voglia di riprendere una vita normale! Ho tanta voglia che mi chiamino a Rovereto e che mi insegnino come mi devo alimentare, per mettermi sulla strada giusta.

Ho l'angoscia che ipod si è messo a fare il backup e sembra morto, itunes non lo vede più, non risponde più ai comandi...se alle 9 non ha finito chiamo Carlo e gli chiedo spiegazioni...anzi adesso cerco un attimo in rete...sì ok, ma il mio ipod non dà più segni di vita, sentirò Carlo, casomai lo manderemo in assistenza. Itunes non lo vede più, non si spegne, si vede tutto nero...è praticamente nuovo, non penso si sia fulminato, stava facendo un backup ed ha smesso di dare segni di vita. Boh, gli avevo aggiornato il sistema operativo, quello di itunes era più vecchio, itunes mi ha chiesto di fare un backup ed ipod è morto...io non capisco...non può essere così fragile. Mi sa che mi dovrò far portare da Carlo. Ho trovato come fare un reset con home-accensione ma non risponde ai comandi...dovrebbe comparire il logo apple ma nulla compare, lo schermo non è nero completamente si vede che qualcosa sta facendo. Dicono che se nulla di ciò funziona ci vuole un professionista. A me non che ipod non stia copiando cose sul cloud?

2023-11-15 05:17:33

ho fatto la mia mezz'oretta

di esercizi al tappetino ma la fascite plantare o tallonite colpisce non appena mi metto in piedi...passerà, domani l'ortopedico dell'inail il Dr. Ave, che ha la sua squadretta di calcio mi saprà dire qualcosa e dare dei consigli. In rete si va dal ghiaccio all'acqua calda...dipende dalla pagina web!

Mi dispiace veramente per ipod, lo stavo usando ogni giorno per la musica...spero si possa sistemare con tutto quello che è costato e col poco che l'ho usato. Sicuramente in assistenza lo potranno sistemare o sono criminali. Poi ci tengo veramente tanto. Sembra che alla peggio siano 129 $ per le riparazioni in centri assistenza. Bene. Mi basta che ritorni in vita.

Io adesso non so cosa fare...non ho sonno, ma ho poco meno di 2 ore alle litugie del mattino.

2023-11-15 08:11:50

Caro Sant'Antonio, appena tento di camminare mi prende subito la fascite plantare/tallonite ma penso passerà, domani mi dirà qualcosa l'ortopedico dell'inail. Penso ci voglia tempo. Sono talmente entusiasta che mi sono messa a fare ginnastica alle 3 di mattina...Assistimi ancora ti prego, t'aime, ta ba. PS: sì come si è detto stamattina è importante essere liberi nel corpo e nello spirito per servire Dio al meglio, così sia. PS2: sarei un po' stanca...un bisou

2023-11-15 18:24:21

smettere le nicorette gomme 2 mg

Problema. C'è gente che mastica gomme da 15 anni...è provato che non è nocivo. Io ho il problema alimentare, quello della deambulazione...non so se sia una buona idea adesso mettersi in testa anche di smettere le gomme...penso richieda concentrazione. Potrei sentire Lugoboni e farmi dare un consiglio da lui, così sentendo un esperto magari mi sveglio dal torpore...Non penso sia saggio buttarsi su troppe cose contemporaneamente.

Comunque domani sentiamo Ave cosa dice e che consiglio mi dà, sentiamo Paola che consigli mi dà, forse questo periodo di infortunio me lo faccio con le gomme, che sono già brava se imposto queste due cose, che sono le più importanti al momento. Nulla vieta di fare una telefonata a Lugoboni, e di chiedergli che strategia consiglia per smettere le gomme.

Ho camminato un po' più di ieri ed un po' più velocemente-bene. La fascite plantare va e viene. Le stampelle mi servono anche oltre che sicurezza, a mantenere la postura. Se mi viene un attacco di fascite e non le ho sono guai. Certo io provo dolore, domani ne parlo con Ave, se è l'artrosi o se passerà magari perdendo i 20 kg che ho messo su...Devo dirgli che io non sono ancora in grado di andare a lavorare, che sono solo pochi giorni che ho cominciato a camminare. In piedi tutto il giorno in laboratorio è utopico adesso come adesso. Devo dirgli che sono riuscita a cominciare anche a fare esercizi al tappetino, perchè il problema era riuscire ad alzarsi da terra.

NOVEMBER 16, THURSDAY

2023-11-16 03:30:22

Caro Sant'Antonio, ieri ho camminato con le stampelle un po' più di ieri ed un po' più velocemente, bene. in mattinata ti dico cosa dice l'ortopedico alla visita delle 9. Sono le 3 di notte ed al solito mi sveglio, tu ci sei sempre! Ho dolore a tutte le ossa e giunture...boh, passerà, camminare è più importante e questo potrebbe essere dovuto all'immobilismo dell'ultimo anno, magari una vacanza la prossima estate al mare ed una buona cura di sole risolveranno molte cose-se cammino. Ci vediamo alle liturgie del mattino, un bisou, ta ba.

2023-11-16 11:30:05

Caro Sant'Antonio, sono stata dall'ortopedico dell'inail, il dr. Ave, bravo e mi ha rassicurato dicendomi che se ci fosse stato il bisogno di una protesi me l'avrebbero fatta durante lo scorso intervento, e che la diagnosi si dice differenziale, perchè da RX non si vede bene la cartilagine. Sono sollevata. Per le malore ai tendini mi ha ordinato un integratore e ci vedremo il 4 gennaio con lui. Ho male perchè tutto è in assestamento sostanzialmente. Stammi vicino sempre e comunque, ta ba

2023-11-16 16:23:32

Caro Sant'Antonio, sono appena stata con le stampelle al tuo capitello: ci ho messo 10 min in meno di qualche giorno fa, ed ho fatto mezzo km più di ieri, bene. Adesso vedremo con il tempo e l'allenamento se passerà il dolore al carico, di grazia spero di sì. Ti abbraccio forte

forte, ta ba. PS: domani cambio i fiori al capitello se mamma mi porta in auto. Se di grazia "guarirò" sarà gioia grande!! Grandissima. Ricomincerò a lavorare in università e anche a venirti a trovare quando avrò finito il programma del giorno-alla mia età lavoro così. Finirò di mettere a posto casa...sì che io ho la vita frammentata tra casa di mamma e la mia...qui da mamma sto bene ma sono in un certo senso un po' accampata...ho cose mie sparse...non è bene! Crea confusione per quanto abbia una discreta memoria...il cuore mi si è alleggerito vedendo progressi. Stamattina mamma ha bollato e impostato la lettera per Papa Francesco...staremo a sentire, di solito una risposta la danno, magari dopo 6 mesi ma una letterina te la mandano...quello che ho scritto già lo sai. Mi riprendo e poi faccio la ginnastica al tappetino. Un caro saluto anche ai tuoi frati.

2023-11-16 18:35:38

consigli di Paola nutrizionali

dividere il piatto in quadranti: proteine 1/4, carboidrati 1/4, verdura 1/2 (cotta e/o cruda) così tutti i 3 pasti 2 spuntini di frutta carne 2 volte/sett uova 2 volte/sett formaggio 2 volte/sett. di cui uno ricotta legumi 2 volte/sett

Fare il menù per tutta la settimana raramente la banana dice Paola.

Cerco di regolarmi così. Paola ha detto che di pasta le hanno dato la mezza porzione-40g, ma se mangia pasta col pesto si fa gli 80 g e non mangia altro perchè è già un pasto completo. Occhio agli ingredienti del sugo.

Bisogna fare attenzione ai condimenti e misurarli e laddove possibile evitarli (esempio per le cotture).

Bisogna certo fare esercizio fisico, io mi tengo la mia mezz'oretta al giorno ed un'oretta di camminata circa con le stampelle per ora.

E' stata molto gentile a chiamarmi, così posso intanto applicarmi anche prima della visita che chissà quando sarà. Ha detto che ti caricano molto e bisogna essere sinceri con la psicologa specialmente. Paola mi dice che se io faccio colazione alle 5 e poi dormo ancora vuol dire che non ho dormito abbastanza...

Adesso vado a preparare cena

NOVEMBER 17, FRIDAY

2023-11-17 03:47:40

mi sveglio e faccio colazione alle 3 di mattina

poi dopo un'ora mi viene un po' di sonno, anche se prendo due caramelline di melatonina la sera. Certo non è che dopo rifaccio colazione. Tra 10 min mi rimetto a dormire.

2023-11-17 10:04:57

mamma mi ha detto

che se mi alzo ancora a fare colazione alle 3 di mattina mi chiude in camera...ed ha ragione. Poi resto rincoglionita e non riesco più a dormire. Ha decisamente ragione, così non va. Stamattina ancora leggera fascite plantare, ho preso alle 8 la pastiglia di assonal e mi sono messa a letto. Ho chiamato il CSM per ricominciare i colloqui col Dr. Caneva, così parliamo anche di questo alzarsi alle 3 di notte a caffè e colazione...mi richiamano. Bene così proviamo ad affrontare la cosa con lo psicoterapeuta. Ginnastica la farò nel pomeriggio, anzi no, adesso

2023-11-17 17:04:42

oggi pomeriggio riposo

il nervo sotto il piede non mi ha lasciato camminare. Adesso sono le 16.30 e mi sento bene. Domattina con mamma andiamo in posta. Non voglio assolutamente alzarmi a fare colazione alle 3 e poi essere rincitrullita. Devo togliermi questa cattiva abitudine. Ho preparato il pacco per Kanna. Paolo questo WE va da Bea. Dovrei provare anche a fare la magneto-terapia (con mezzi di sintesi). Domani Ipermela->Lidl caramelle pseudo alpenliebe e mandaranci-> al parcheggio spugna e all'agrivillage spugna nuova. Porto una borsa per i fiori vecchi prendo la spugna e ne procuro una di uguale al consorzio. Nel pomeriggio mettiamo i fiori nuovi dopo aver fatto pulizia.

2023-11-17 20:20:16

Caro Sant'Antonio, oggi ho fatto riposo per via della fascite plantare, dal tardo pomeriggio è sparita, ma non mi sono fidata di andare a camminare. Stanotte mi impegno a non alzarmi alle 3 a fare colazione e poi rimanere rincitrullita fino a mattina inoltrata...ho mangiato un po' più di pane stasera, così chissà dorma meglio. E tu? Domani vado con mamma anche al tuo capitello e sistemiamo al meglio...sono tranquilla. Poi sono contenta che questo fine settimana siamo solo io e mamma a casa, così ci rilassiamo un po' e domenica andiamo in chiesa, finalmente. L'unica messa è ad un brutto orario se si deve cucinare per altri...ma siamo solo io e lei e ci accontentiamo. Certo ci vediamo alle liturgie del mattino, sperando di aver dormito a sufficienza. Quello del sonno è un problema che ho da tanto. Poi con tutto il caffè che bevo non ridormo più come si deve. Ti abbraccio forte forte, ta ba

NOVEMBER 18, SATURDAY

2023-11-18 05:41:08

Caro Sant'Antonio, facciamo che la mia giornata è cominciata con il caffè alle 4.40. E' già un risultato eccezionale, perchè sono riuscita a dormire 7h 48! Ieri 3.40, altre volte 5...Devo prendere un ritmo. Adesso però basta dormire. Una grande fetta di mondo dorme ma a me non deve importare devo cominciare a darmi da fare senza far rumore. Pregando per esempio. Più tardi andrò a prendermi a casa il mio tacquino di santini. Sì pregare è una buona idea. Come ai vecchi tempi. Con la candela. Purtroppo non posso usare l'incenso qui da mamma. Alle lodi, ta ba

2023-11-18 06:45:15

Caro Sant'Antonio, ho recitato due decine in latino, così mi concentro di più, al lume di candela. Penso proprio che istituirò il Santo Rosario in latino come preghiera al lume di candela, non serve leggere con la lampadina accesa. Sto bene, non mi sento frastornata e stanca. Così, recitando l'Ave, mi sono sentita adirata con Papa Francesco perchè quando lo recita assieme all'Angelus ed al resto sembra un treno, che non si capisce niente...vabbè...io ho deciso di recitarlo in latino perchè sono costretta ad andare piano e a pesare le parole. A tra poco, e vado a vedermi le declinazioni, Maria mi perdonerà, sicuramente ho sbagliato qualcosa...t'aime, ta ba

2023-11-18 13:28:29

io e mamma siamo state bravissime

a fare tutte le cose stabilite in calendario, adesso riposo un po' poi lavo i fiori dei fedeli e faccio la composizione principale nuova che ho il vasetto del capitello con la spugna nuova.

2023-11-18 13:35:49

Caro Sant'Antonio, ho portato a casa i fiori e vasetti dal capitello per lavarli e rifare la composizione principale con i fiori nuovi. Consigliami tu su cosa devo fare con il vecchiume...è sempre il vecchio dono di un fedele, ma molti vasetti sono in condizioni

pessime. Devo buttarli? Forse anche sì...saranno stati pure dono di fedeli ma hanno fatto il loro tempo...vedo cosa posso fare per recuperare il più possibile, ma è assurdo che metta a posto e lasci cose indecenti...non è colpa dei fedeli ma di sole ed intemperie...tutto ha fine...sì forse è meglio poco e bene...sennò diventa un deposito...ti bacio, ta ba PS: io riposo un'oretta poi mi metto al lavoro

2023-11-18 19:15:33

siamo a pezzi io e mamma

non riesco nemmeno più a camminare per i dolori migratori ai tendini. Impossibile andare a messa in sicurezza domani, la guarderemo in TV. Stasera passato di verdura e fagioli di mamma con un po' di olio extra vergine e grana, formaggio asiago 7 malghe, 1 fettina di salame, 3 grissini e 3 crostini integrali, due cubetti di cioccolata. Il tutto per dormire bene ben nutrita e non svegliarmi alle 3 per la colazione...prendo anche 2 ZZZquill. Facciamo che non ho badato alle calorie e facciamo che stasera è festa. Alla dieta penso domani. Così conciata il capitello lo guardo in fotografia

2023-11-18 19:21:35

Caro Sant'Antonio, il capitello è venuto bellissimo ed essenziale. Per il momento lo guarderò in fotografia e guarderò la messa in TV, non riesco a camminare, e se cammino troppo questo è quello che mi succede...è tutto in assestamento probabilmente. Spero in un buon sonno ristoratore e restauratore...ta ba. PS: un bisou, a demain

NOVEMBER 19, SUNDAY

2023-11-19 03:17:27

lunga notte

sono dolorante e mi sono svegliata in preda ad un incubo. Mamma mi ha portato la padella che le ho chiesto perchè è meglio che non mi alzi e non faccia sforzi. Può essere che io abbia dormito abbastanza, leggo il libro di preghiere.

2023-11-19 06:27:22

che nottata...ma

che giornata esaltante è stata quella di ieri! Adesso pago. Più tardi, in tarda mattinata spero di riuscire a lavarmi con l'aiuto di mamma. Ho ancora molto male a stare in piedi, altrimenti mi laverò a pezzi e mi cambierò...tutto dipende dal se riuscirò ad avere qualche passo di autonomia. Ho abusato delle mie forze probabilmente.

Spiritualmente, come dicono "i tecnici", sono "nell'aridità" ed ho iniziato un grosso libro di preghiere che comperai anni fa.

Tra 5 minuti dovrebbe esserci la prima messa al Santo, seguo quella così in tarda mattinata mi lavo-sempre che il Santo mi lasci. Altrimenti la seguirò alle 11 con mamma.

2023-11-19 06:32:54

il Santo non mi lascia

assistere adesso alla Santa messa. Vabbè la seguirò alle 11 in TV con mamma. Adesso prego.

2023-11-19 07:19:57

Già dopo la Santa Messa, Sant'Antonio mi sento meno arida, grazie. Forse devo fare il punto sul cammino spirituale e trovare la strada che piaccia a Dio. Aiutami Santo, ti prego, ta ba

2023-11-19 10:52:23

sono riuscita a lavarmi, usando anche le stampelle

e grazie all'aiuto di mamma. Mamma ha messo su il bucato e le ho chiesto se mi tira su il letto, poi lo farà, io non riesco a stare in piedi a sufficienza. Non ce la faccio con la sedia da ufficio...o forse in extremis dovrei provare...lo farò.

Mi sono fatta alcune foto ed ho un aspetto pessimo, provato, forse anche triste. Non sono riuscita a sorridere. Non so perchè, forse perchè sto male...forse perchè hao fattosvariati passi indietro, o almeno così sembra. Pensavo di poter camminare...invece poi ho pagato...forse è l'assestamento, forse ho infiammato il fasciale plantare-mi è venuta la tallonite...certo che mi sono scoraggiata un po'. Se non mi spronava mamma avrei rimandato la doccia al tardo pomeriggio-sinceramente non pensavo di farcela.

Ho i capelli spaventati, forse dovrei passare la piastra-lo farò, rischio solo di diventare meno brutta, e lo sono assai col muso che mi ritrovo...sono cristallina...quello che ho dentro traspare immediatamente.

Vado a fare il letto ed accendo la piastra nel mentre...

2023-11-19 11:31:14

così ho fatto

mamma ha sistemato il mio letto ed io ho imparato un trucco da lei su come sistemare il piumone, la cosa mi ha riempito di gioia perchè ho imparato ed io non avevo avuto la sua idea fantastica. Nel frattempo ho scaldato la piastra e sono andata sempre con la sedia a rotelle a lisciare i capelli ed a ritoccare con la forbice la frangetta che avevo tagliato la volta scorsa. Mamma sta facendo gli gnocchi per pranzo ed ho fatto una foto di noi due. Non sembro più quella di prima, sofferente...ho messo anche un po' di crema sul viso. Allego la foto.

2023-11-19 11:33:54

riesco quasi a sorridere...

e da brutta divento quasi carina

2023-11-19 20:34:59

aggiornamento

allora sono andata in bagno e sono riuscita a stare in piedi pochi secondi senza dolore...che bello! Stanotte dormo da mamma, abbiamo messo il piumone perchè doporanzo ho avuto freddo. Chissà che la presenza materna non mi faccia fare incubi. Adesso lei guarda la TV a letto, io sto in cucina a leggere, poi vado da lei. Mi ha anche comperato lo step e la pallina per il massaggio del piede. Ho la lista dei debiti che ho con lei. Ho preso due cucchiai di miscela tre oli, vedremo se hanno effetto su di me.

NOVEMBER 20, MONDAY

2023-11-20 04:45:16

Caro Sant'Antonio, ho dormito bene con mamma e la gatta, adesso inizio la mia giornata, accompagnami se vuoi, accompagnami se puoi, ta ba

2023-11-20 04:56:40

impegni giornata

pregare iniziando dall'esame di coscienza guidato, devo ritrovare forse le forze, forse la strada o forse il gusto della strada.

1-chiamare dott.ssa Bordignon per impegnativa visita fisiatrica, h 9

2-mandare mamma con i miei occhiali da demenego a rimettere in asse la lente ed avvitarla alla montatura, così va alla assicurazione a restituire la macchinetta e a salutare suo fratello Franco. Allora è bene che sia di pomeriggio mi sa. Gliene parlo. Demenego è aperto dalle 9 di mattina orario continuato anche il lunedì.

Esame di coscienza giudato, adesso inizio.

2023-11-20 06:25:39

belle preghiere da "pregate, pregate, pregate" ed. Shalom

Questi sono i trafiletti finali agli esami di coscienza particolari che riporto perchè voglio averli sotto mano e perchè sono molto belli.

1-O Padre, aiutami a saperti amare sopra ogni altra cosa ed insegnami ad amare il mio prossimo sull'esempio di Gesù, che ha saputo farsi servo di tutti fino al dono della vita. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

2-O Padre, disponimi alla vera povertà di spirito. Aiutami a capire che tu mi ami sempre e comunque. Aiutami a scegliere sempre il servizio tuo e dei fratelli anzichè le ricchezze e le sicurezze. Donami un amore preferenziale per i poveri. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

3-O Padre, insegnami ad affrontare la sofferenza senza sfuggirla o pretendere che non ci sia. Aiutami a dire sì al tuo amore in qualsiasi circostanza. Te lo chiedo per Cristo Nostro Signore. Amen.

4-O Padre, aiutami ad essere lento all'ira e benevolo nei confronti degli altri. Insegnami a diffondere la pace di Cristo, tuo Figlio, preferendo parole di concordia e vivendo nella pace. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

5-O Padre, aiutami a cercare e deisderare la tua giustizia e il tuo progetto per la mia vita e per la salvezza dell'umanità. Insegnami a non scoraggiarmi dinanzi alle prevaricazioni che opprimono i più poveri ma a combatterle con l'amore e la preghiera. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

6-O Padre, insegnami ad aprire ancora di più il mio cuore a coloro che sono nel bisogno. Insegnami a essere benevolo e amorevole vero tutti. Aiutami ad essere il riflesso della tua misericordia nelle parole e nelle opere. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

7-O Padre, aiutami a vivere la purezza, perchè solo i pur di cuore vedranno il tuo volto. Insegnami a vivere con coerenza e perseveranza l'alleanza stipulata con te nel Battesimo. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

8-O Padre, insegnami la compassione di Cristo, lui che alla violenza ha opposto l'amore fino alla fine. Donami la pace del cuore e insegnami a lavorare instancabilmente per la riconciliazione nel mondo. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

9-O Padre donami la pace del cuore di fronte alle umiliazioni e alle critiche ingiuste. Insegnami a schierarmi con fermezza dalla parte della verità. Mostrami come perseverare nella lotta per il tuo Regno e la tua giustizia. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

10-Atto di dolore: Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perchè peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perchè ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.
2023-11-20 06:31:38
Gratitude
Caro Sant'Antonio, ti mando queste belle preghiere che ho spulciato alla fine degli esami di coscienza particolari sul librone "pregate, pregate, pregate" ed. Shalom. Mi sono piaciute molto queste preghiere e penso le farò spesso. Condivido con te ed i tuoi frati, umilmente, perchè per me sono una novità. Mi piace molto come sono espresse le cose, mi piace recitare queste preghiere. Le ho trovate solo stamattina all'alba...dopo averti pregato di accompagnarmi. Grazie, ta ba

1-O Padre, aiutami a saperti amare sopra ogni altra cosa ed insegnami ad amare il mio prossimo sull'esempio di Gesù, che ha saputo farsi servo di tutti fino al dono della vita. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

2-O Padre, disponimi alla vera povertà di spirito. Aiutami a capire che tu mi ami sempre e comunque. Aiutami a scegliere sempre il servizio tuo e dei fratelli anzichè le ricchezze e le sicurezze. Donami un amore preferenziale per i poveri. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

3-O Padre, insegnami ad affrontare la sofferenza senza sfuggirla o pretendere che non ci sia. Aiutami a dire sì al tuo amore in qualsiasi circostanza. Te lo chiedo per Cristo Nostro Signore. Amen.

4-O Padre, aiutami ad essere lento all'ira e benevolo nei confronti degli altri. Insegnami a diffondere la pace di Cristo, tuo Figlio, preferendo parole di concordia e vivendo nella pace. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

5-O Padre, aiutami a cercare e desiderare la tua giustizia e il tuo progetto per la mia vita e per la salvezza dell'umanità. Insegnami a non scoraggiarmi dinanzi alle prevaricazioni che opprimono i più poveri ma a combatterle con l'amore e la preghiera. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

6-O Padre, insegnami ad aprire ancora di più il mio cuore a coloro che sono nel bisogno. Insegnami a essere benevolo e amorevole verso tutti. Aiutami ad essere il riflesso della tua misericordia nelle parole e nelle opere. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

7-O Padre, aiutami a vivere la purezza, perchè solo i puri di cuore vedranno il tuo volto. Insegnami a vivere con coerenza e perseveranza l'alleanza stipulata con te nel Battesimo. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

8-O Padre, insegnami la compassione di Cristo, lui che alla violenza ha opposto l'amore fino alla fine. Donami la pace del cuore e insegnami a lavorare instancabilmente per la riconciliazione nel mondo. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

9-O Padre donami la pace del cuore di fronte alle umiliazioni e alle critiche ingiuste. Insegnami a schierarmi con fermezza dalla parte della verità. Mostrami come perseverare nella lotta per il tuo Regno e la tua giustizia. Te lo chiedo per Cristo nostro Signore. Amen.

10-Atto di dolore: Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perchè peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perchè ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.

2023-11-20 08:06:59

Caro Sant'Antonio, forse la mia sofferenza non è inutile. Devo vedere un amico fisiatra al primo ospedale dove "mi davano per spacciata" e fecero il primo intervento chirurgico alla caviglia, che era rimasta fuori asse. Dal mio passaggio forzato da loro per fisioterapie attuali possono imparare a mandare a farsi operare questi problemi all'ospedale "gemello" dove è stato eseguito con successo il mio secondo intervento, questo a beneficio del mio prossimo...ne ho visti tanti zoppicare...troppi il che significa che non sanno risolvere problemi del genere al primo ospedale. Mi sento sollevata. Ti abbraccio forte, ta ba

2023-11-20 08:44:10

mi è venuta pure

la candidosi genitale esterna per fortuna...oggi mando mamma in farmacia

2023-11-20 09:44:20

non posso pregare tutto il giorno

o se se ne accorge mia mamma mi lincia...

2023-11-20 19:01:37

Penso di avere il Covid

ho male dappertutto agli stessi orari mi vengono brividi di freddo (orari della febbre), non penso di avere febbre se non qualche linea ogni tanto, io sono così, sento spesso la bocca amara e addirittura a letto sbavo...che schifo! Passerà.

Oggi pomeriggio sono stata a letto fino alle 16.30, ero a pezzi. Mamma è andata per le sue commissioni e le mie...

Quando vedo questa storia dell'omicidio di Giulia mi scendono sempre le lacrime...non era provocante, non tornava fatta di hascis ed alcol dalla discoteca alle 3 di notte con extracomunitari...era una ragazza studiosa, pulita, semplice, buona...solo si era accorta che lui era iperpossessivo e geloso, la controllava in tutto in continuazione...lei lo aiutava anche nello studio, doveva laurearsi, lui si era preso indietro...nel dibattito di oggi pomeriggio sono state dette due cose che mi hanno colpito sugli uomini come lui:

1-codardi travestiti da principi azzurri

2-persone che non sanno gestire le loro frustrazioni e così sviluppano ipercontrollo nei confronti del partner

mi ricorda tanto la storia tra me e Diego di Rovigo all'università...capisco Giulia in pieno...non volli accettare nemmeno io il suo supercontrollo e gelosia...ma mi lasciai distruggere dal punto di vista psico fisico, io avevo l'instabilità e la fragilità della depressione bipolare non trattata come aggravante. Non volli più sapere di un partner per

ben 10 anni...poi un altro Diego...anche qui una storia sbilanciata, ma almeno mi lasciava respirare...era amicizia sì, amicizia e non amore.

La pallina per massaggiare la pianta del piede funziona alla grande, mi affatica persino il quadricipite. Riesco a muovere qualche passo prima che io inizi a sentire dolore. Oggi ho imparato a tenere la gambe sollevate, perchè ieri, dopo una giornata sulla sedia mi sono coricata che parevano di legno indeformabili e pure gonfie... Ho fatto due volte gli esercizi per la fascite plantare-tallonite.

2023-11-20 19:03:37

dopocena io

rimango in cucina-soggiorno e faccio le mie cose mentra mamma guarda in camera la TV, poi vado a dormire con lei e la gatta

NOVEMBER 21, TUESDAY

2023-11-21 04:51:21

in realtà

sono andata a dormire e ho chiuso gli occhi subito...meglio perchè la mattina mi sveglio sempre alla solita ora, cioè prima delle 4. E così è stato pure stamattina. Vabbè non mi lamento qui e prego...

2023-11-21 06:41:26

Caro Sant'Antonio, sono qui. Accompagnami anche in questo giorno, Santo, che piaccia a Dio Trinità, a Maria, e a te, Santo mio custode, ta ba

2023-11-21 18:38:09

provvedimenti

1-Domattina chiamo la dottoressa e fisso un appuntamento per il fungo, semmai che mi ordini un antimicotico orale

2-Stasera prima di dormire prendo il reactine sperando di avere il naso aperto tutta la notte perchè alle 3 la notte passata ero tutta sbavante e con entrambe le narici tappate, non sono riuscita più a riprendere sonno, anche se sono rimasta a letto fino alle 4.

Penso che la terapia orale per il fungo sia la cosa migliore perchè mi si squama la testa e pure le orecchie...ed io ai funghi sono allergica. Anche l'ombelico è in sofferenza-ho paura di appestarmi.

Silvio venerdì mattina alle 8.15 mi vede la caviglia e la documentazione.

Stamattina con mamma sono andata dallo psicoterapeuta, poi al mercatopoli a comperare le sedie nuove per la cucina che mi piacciono molto e sono proprio adatte. Mi stavo ammazzando con quelle vecchie...erano ancora della nonna Placida. Siamo state fortunate a trovarle praticamente nuove a 20 euro l'una. Ne abbiamo prese 6, così se dobbiamo allungare il tavolo siamo a posto. Mamma è stata superlativa, io e la commessa eravamo incredule quando è riuscita a caricare 4 sedie nella sua Fiesta...ha detto che al lavoro aveva imparato a caricare i camion. Decisamente si è visto.

Stamattina ho preso il caffè e 4 cubetti di cioccolato con le nocciole, più due fette biscottate integrali, a merenda una caramella alla panna zuccherata. Decisamente mi sentivo lo stomaco vuoto...non ero più abituata...le anoressiche fanno così ho visto all'ultimo ricovero...alle merende prendono molti zuccheri semplici, forse così non si dilata lo stomaco...devo abituarmi a sentire lo stomaco vuoto, penso di sì. Meglio mangiare una

caramella. Gli zuccheri semplici non vengono digeriti e ti tengono su. Devo provare, almeno in questa fase. Ho il retaggio della dieta del 2019, dove veramente era adatta a chi facesse molto esercizio fisico, come facevo allora. Adesso sono in un vortice: devo dimagrire e non riesco a muovermi perchè poi partono dolori che non mi permettono più di poggiare i piedi a terra. Non so quante kcal abbia una caramella, sono zuccheri semplici. Adesso sbircio.

1 caramella 5g--> 22kcal 4 cubetti cioccolata 26g-->150 kcal

non mi sembra male.

NOVEMBER 22, WEDNESDAY

2023-11-22 05:15:46

istituito diario alimentare settimanale

Ho fatto un docx a 3 colonne e 60 righe: prima colonna giorno e orario, seconda cibo, terza note. Mi sembra cosa molto buona. Penso che deciderò con mamma il menù di pranzo e cena, così vediamo se si sente sollevata anche lei. Cucinare la stressa parecchio. Comunque io devo pensare a me stessa, casomai per lei e Paolo faremo un menù a parte.

Non ho sonno, a letto non riuscivo più a dormire. Ho dormito meno di 6 ore, un po' in tensione dice Garmin, io non ricordo nulla. Ho preso 3mg melatonina, ed un reactine, e alle 3.30 avevo almeno ancora una narice che respirava. Mi sento le gambe pesanti però non prendo nessun integratore a proposito, che ingurgito già troppo per cose più importanti.

Ho messo su un caffè e si inizia la seconda fase dell'alba, dopo la prima rielaborazione notturna.

2023-11-22 05:55:20

Caro Sant'Antonio, con 20 kg sopra il mio peso normale gravo molto sulla caviglia operata...come sai non sono riuscita a mettermi in riga, sono abituata ad una alimentazione per una vita molto dinamica e mi trovo confusa e smarrita. Volevo ringraziarti perchè ieri ho cominciato a gestire il vuoto allo stomaco, che non conoscevo più...una caramella dolce da 25kcal a metà mattina ed ho praticamente tirato mezzogiorno, sì con lo stomaco che brontolava, ma la testa c'era in pieno...io temo sempre la nebbia nel cervello, che probabilmente è una paura mia. Grazie. Se devo perdere 20 kg per stare in salute ed in piedi, devo abituarmi anche allo stomaco vuoto, almeno in questa fase di immobilismo. Stammi vicino, ti prego. Muovo i primi passi. 10 kg li ho tirati su nell'ultimo mese a letto praticamente...ed è da un anno e due mesi che non mi faccio una camminata. Ho pure smesso di fumare da un anno, dopo circa 35 anni di fumo di tabacco...smetterò le gomme abbena almeno assesto un po' di parametri vitali, con la tua assistenza...io non faccio a meno ti te, certo prego la Trinità, Maria ed il cielo tutto di Dio, ma la tua mano non la voglio lasciare. Stamattina all'alba ho iniziato a compilare una tabella che ho costruito come diario alimentare, e secondo me mi hai assistito pure tu. Ho dormito serenamente. Sant'Antonio, accopagnami anche lungo il cammino di questo giorno, ta ba

2023-11-22 06:45:58

il mio intestino

sembra aver trovato la fase finalmente con la fibra...dopo un anno e mezzo di malora...e feci caprine con perette, come mamma. Lei adesso prende la miscela 3 oli la sera io psyllogell 1e1/2 misurino a metà mattina e metà pomeriggio

2023-11-22 17:27:46

ciao Oscar, sono uscite le linee guida per le proposte progettuali CNR che fanno al caso nostro. Certo, dovresti trasferirti qui "da me" o a Bassano del Grappa, nel caso decidiamo di lavorare per la fase costruttiva in una azienda metalmeccanica super, o a Basovizza nel mio istituto, se in azienda non fosse possibile. Hai la macchina? Qui non siamo a Milano dove ci sono molti mezzi pubblici, ma si sta bene, anche dal punto di vista paesaggistico. Sei disposto a venire qui? Certo ti facciamo un contratto e ti paghiamo, forse riusciamo a contrattare dei benefit. Mi dovresti far avere un tuo curriculum per la costituzione della squadra di lavoro. Fammi sapere presto, perchè io mi metto a redigere il progetto alla svelta. Tu non ti devi preoccupare. Fammi sapere presto e non temere. barbara

2023-11-22 17:32:20

tu adesso stai lavorando presso qualche azienda? Ti dovresti licenziare? Forse se mi spieghi di te possiamo farti partecipare come azienda che collabora al progetto, ma comunque dovresti venire qui a lavorare con me ed altri

2023-11-22 17:47:17

non si può fare a Bassano perchè mio fratello che lavora in quella azienda si rifiuta di credere alla cosa-fan culo, andiamo a Basovizza al CNR 👏👍👎😊😞

o nel garage di casa mia che è un laboratorio

NOVEMBER 23, THURSDAY

2023-11-23 07:49:32

Caro Sant'Antonio, devo prepararmi per andare dal medico, rivedo la messa alle 18 stasera. Quando torno ti scrivo, ho buone notizie, sono persino riuscita a dormire fino alle 6 stamattina, con un'ora di interruzione notturna per idee di lavoro. Allora, assistimi e fa che mamma con me sia docile, perchè mi serve un tavolo per lavorare...Assistimi anche per le cose importanti, ti abbraccio fortissimamente, ta ba

2023-11-23 17:53:26

punto della situazione

ho appena preso una compressa da 500 mg di Fulcin (griseofulvina), e mi accorgerò dell'efficacia dall'abbassamento di temperatura dovuto all'arrossamento della zona genitale, anale e perianale. Vedrò se devo prendere una compressa anche domattina. Spero tanto di bonificarmi dai funghi, ne ho anche sul cuoio capelluto. Sì ho guardato il foglietto e dicono 1 compressa due volte al giorno all'inizio del trattamento fino a miglioramento, poi proseguire con una dose più bassa. Così farò.

Adesso mi mangio una caramella alla panna e guardo la messa. Devo restringerlo questo stomaco. Domattina vedrò di mangiare un frutto, sennò mi mancano vitamine utili. Almeno un frutto al giorno, e due porzioni di verdura, una di verdura e legumi...insomma vediamo passo passo con occhio attento. Intanto stamattina pesavo un kg in meno di ieri mattina.

NOVEMBER 24, FRIDAY

2023-11-24 04:02:49

Caro Sant'Antonio, le medicine per il fungo alla pelle che mi aveva appestata che il medico mi ha prescritto ieri mttina dopo poche ore hanno già cominciato a funzionare ed ho trovato sollievo. Lo chiamerò per ringraziare. Stamattina alle 8 ho la visita di medicina fisica e riabilitazione, speriamo bene anche lì. Non appoggio bene il piede probabilmente per questo sono piena di dolori ai tendini e devo stare ferma 2 giorni dopo aver camminato circa 1.5km. Dai che un po' alla volta mi sistemo...poverina...ieri mattina avevo perso il primo kg, ciè dovrei essere sulla buona strada. Stammi sempre vicino Sant'Antonio!

Ridiamo: il fungo, la caviglia, il sovrappeso, i doloro cervicali, l'artrosi alle mani, i fischi alle orecchie... Poi sai volevo studiare un problema lavorativo, ho tutta la famiglia contro...aiutami tu a decidere il da farsi. Loro dicono che è "una bufala", io sono una ricercatrice e dico che finchè non hai studiato seriamente il problema non puoi dare un giudizio, e che il comitato sciendifico del cnr decide che se la cosa è da indagare io lo farò volentieri. Io non ho paura che mi ridano dietro. Galileo Galilei diceva di preferir discutere di un vero, seppur di cosa leggere che lungamente delle massime questioni senza conseguir verità "nissuna". Quando c'è da dare un giudizio c'è poco da ridere, si studia il problema, poi si apre la bocca. Forse meglio fare le cose in istituto, e non nel mio garage, mia mamma ha paura che "porti estranei in casa". Io non mi scandalizzo di nulla, perchè credo all'onnipotenza di Dio. Ti abbraccio forte forte, ta ba PS: camminiamo assieme e tienimi la mano Santo!

2023-11-24 04:13:24

devo dire ad Oscar

che il progetto di dimostrazione della macchina di Majorana-Pelizza andrebbe fatto in istituto a Basovizza. Almeno un anno penso. Poi il resto verrebbe dopo la dimostrazione che la cosa funziona. Linkedin non funziona in questo momento, forse è sovraccarico.

2023-11-24 09:54:39

visita fisiatrica

Silvio mi ha detto di usare le stampelle per non caricare troppo sull'articolazione, e "allenarmi" su tratti che non mi facciano gonfiare troppo e mi costringano a fare 2 giorni ferma, tipo il capitello, 1.88 km e 48 ore di riposo...con fascite plantare. Sì agli esercizi al tappetino. Sì 2 giri delle torri 1 km, se non fa gonfiare troppo, altrimenti dimezzare ad 1 giro.

Non so se l'ho già scritto, sono riuscita da ieri ad oggi a calare mezzo kg. Devo continuare così, come mi ha insegnato Paola. Le ho mandato un messaggio per ringraziarla

Quindi oggi devo fare esercizi al tappetino, la mia mezz'ora, almeno un quarto d'ora di cyclette, due giri delle torri. Questo sarebbe il programma al top.

Stasera c'è la festa di compleanno dello zio Franco, che viene a prendere me e mamma. Mamma adesso è dal parrucchiere e dovrò preparare io il pranzo: riso in bianco, braciole alla piastra e verdura cruda.

Mi sento un po' provata, nonchè quasi preoccupata...io ascolto la messa delle 10 e mi metto già a preparare il pranzo, che se mi metto con il resto ho paura di non avere più risorse.

2023-11-24 10:04:07

Caro Sant'Antonio, il fisiatra mi ha dato buoni consigli (di usare le stampelle per non caricare troppo sull'articolazione, di fare un percorso a piedi che non mi costringa a fare due giorni di riposo e mi gonfi troppo, ok gli esercizi al tappetino), mi ha prescritto esercizi nella piscina dell'ospedale-quando avrò guarito il fungo tra un paio di settimane. Bene. Certo, di alleggerirmi...Per quanto riguarda il lavoro ho scritto al giovane che vorrei in squadra e dovrò decidere il da farsi, cioè se lui dice sì, in istituto a Basovizza, io proporrò il progetto altrimenti no. Tu che sei Sant'Antonio guidami in questa avventura. Ti abbraccio forte forte, ta ba

NOVEMBER 25, SATURDAY

2023-11-25 16:09:44

sto facendo bonifiche ambientali

lavatrici a tutto spiano, rifatto il letto dovrei lavare il bagno e i pavimenti con l'ammoniaca. Se mamma mi aiuta sarebbe una grande cosa-lei è veloce con i pavimenti...bisogna tirare su la polvere e poi lavare...sono tanto stanca. Adesso mamma è al telefono con Bertilla, c'è un vento pazzesco che continua a ribaltare gli stendini...che avvilimento! Tutto il bucato a terra...Non so se ce la faccio, ho fatto tanto stamattina...io non ce la faccio più, non so se a breve riuscirò a riprendermi, non devo esagerare altrimenti domani sono dolori e non riuscirò più a camminare. Ma anche mamma è stanca. Non so che fare. Forse è meglio che io guardi la messa prefestiva delle 18 in TV dal Santo e domattina mi metta a fare le pulizie...forse è l'unica. Così ricomincio a fare gli esercizi a terra.

NOVEMBER 26, SUNDAY

2023-11-26 05:02:21

sono andata a letto presto

e alle 4.20 non ne potevo più, così mi sono alzata. Ero avvilita ed acciaccata. Quando mi sarò liberata da questo brutto fungo sarà un sollievo, davvero. Alle 5.20 prendo la pastiglia, il caffè forse anche prima e poi faccio le pulizie che avrei voluto fare ieri: tiro su la polvere dal pavimento, lavo il bagno e poi lavo i pavimenti. Mi tira un po' un tendine, ma vado piano e spero che riscaldandosi un po' smetta di farmi male. Quando sarà pulito laverò anche il tappetino con acqua e ammoniaca. poi in qualche momento farò esercizi nel pulito. Mi chiedo da quanti anni ho quel fungo...credo parecchi, ma stava lì tranquillo...ho tentato di curarlo e mi sono appestata. In testa però mi è venuto durante il post operatorio a letto. Voglio guarire!! Penso che una settimana a piena dose e dovrei vedere buoni miglioramenti, poi proseguirò per due settimane a dose dimezzata. Alle 8 mi peserò, speriamo bene in un altro piccolo miglioramento. Spero di andare anche in bagno. La colazione la frò alle 7, come da protocollo 2019. Quando avrò finito e si saranno asciugati i pavimenti, sì passerò il tappetino da yoga, e il radiatore del bagno con cotone ed acido muriatico perchè l'idraulico non è ancora venuto e così come è ora con la ruggine fa schifo. Se si sarà asciuagata un po' di roba e libero almeno uno stendino faccio un'altra lavatrice con le copertine di pile, i tappetini del bagno, etc. Devo ricordarmi di prendere D base 40 gocce-2 pipette. Stamattina mangio kiwi e yogurt. Mi è venuto mal di testa e senso di nausea-ho sputato la gomma alla nicotina. Che sia arrivato il momento clue? Me ne sto buona un po' finchè mi passa.

Ho pensato che per gli schemi esatti della macchina provo a scrivere alla scrittrice Riolo, le conosce tutti gli attori della vicenda.

2023-11-26 05:40:11

h 5.36

ho quasi finito di spazzare...non ho voglia di lavare ora il bagno, lavo prima i pavimenti. Ce ne era molto di bisogno. Metto un tappetino per i piedi all'ingresso di casa ed uno della camera dove faccio ginnastica. Il bagno laverò con cura e con i guanti più tardi. Quando avrò finito il resto.

NOVEMBER 27, MONDAY

2023-11-27 03:34:31

non sono arida (senza sugo, senza idee)

sono solo bloccata dai malanni, quindi pensierosa e triste. Questo fungo non capisco se stia guarendo oppure no, certo sono passati già 3 giorni e mezzo alla massima dose di pastiglie e non si vedono chissà quali risultati. La caviglia dosando le forze come ha indicato il fisiatra, così e così, il dimagrimento anche questo è pochissimo o niente, ieri mattina addirittura avevo un kg in più. Mi chiamasse la clinica di rieducazione di Rovereto! Sono preoccupata. Non riesco a dormire adesso. Ho dei denti molto brutti adesso non so se li abbia pigmentati il caffè, qui il fumo non c'entra più. Ho il terrore di non riuscire ad andare in bagno-quello tutti i giorni-soprattutto di sottofondo ci sono io che mi chiedo se tronerò ancora a camminare sorridente e felice...a sentire il silenzo senza i fischi alle orecchie...che sfigata che sono! REAGIRE: 1-Ho ordinato un dentifricio sbiancante che sembra realistico su amazon e degli spazzolini a punta non piatta, perchè quelli che abbiamo ora secondo me fanno schifo, hanno le setole piatte. Un problema "sistemato". Io penso di aver un po' consumato lo smalto con la vitaminca C ma potrebbe essere anche colpa dello spazzolino piatto. Non mi sono mai vista così.

2-Sono appena andata in bagno, almeno quella soddisfazione.

3-prenoto la visita dermatologica

4-Richiamo in clinica-ho mandato una mail

5-più tardi faccio esercizi al tappetino

6-se non posso camminare, per fare esercizio potrei fare la cyclette, che è di una noia mortale però

7- per i fischi chiederò a Diego se mi fa una visita completa e mi lava le orecchie

2023-11-27 09:33:23

sbiancante dentifricio casalingo

Questi detergenti esercitano un effetto esfoliante sui denti e rimuovono i resti di cibo che generano macchie.

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di bicarbonato di sodio (10 g)
- 1 cucchiaino di sale (5 g)
- 3 cucchiai di acqua (30 ml)

Preparazione:

innanzitutto, combina tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta densa e strofina i denti con l'aiuto di uno spazzolino. Quindi, esegui un leggero massaggio per 1 o 2 minuti e risciacqua. Usalo tre volte a settimana.

2023-11-27 09:41:28

dopo essere stata su dall'1 alle 3

ed aver "cercato di risolvere" i miei problemi, sono andata a letto ed ho dormito bene fino alle 8.15.

Sono le 9.35, ho già fissato la visita dermatologica per giovedì, sollecitato stanotte quella nutrizionale, Sto facendo il ghiaccio, poi mi lavo e faccio ginnastica.

Domani ho i Dott. Caneva e Marra.

Oggi consegnano anche l'olio della Puglia-mamma è andata a fare la spesa.

in giornata farò anche una doccia

adesso je me lave, e poi continuo col ghiaccio

2023-11-27 11:25:55

ho tagliato lo spazzolino

ed usato il dentifricio elmex pulizia intensiva-che non si può usare tutti i giorni ed ora i denti sono abbastanza belli-colpa dello spazzolino piatto più che del caffè...mi facevo una grande tristezza. Almeno una cosa è andata "a posto", l'igiene orale.

Ho fatto la ginnastica la mia mezz'oretta di esercizi yoga al tappetino ed ho organizzato per pranzo-mamma ha trovato da fare in giardino-odiamo entrambe cucinare due volte al giorno...che incubo questi pasti!! Quando andrò a vivere da sola sarò rilassata...

Con questi 20 kg di troppo, sono impedita nei movimenti, faccio fatica ad arrivare a pulirmi il sedere!! Povera me!! Devo tenere duro, il processo è molto lento. Oggi a pranzo facciamo la pasta col broccolo, che coma mi ha insegnato Paola è un pasto completo ed allora sono ok 80g di pasta. Io mi faccio la mia integrale.

Oggi vado a fare un giro delle torri.

2023-11-27 16:31:54

per i dolori cervicali

ci vuole il caldo

ho scaldato un pupazzetto in microonde, ma adesso ho finito la pellicola, domani mamma la compra. 750W 3 minuti, ho provato così e si è scaldato piuttosto bene. Domani mamma va a comperare la pellicola per microonde quando sono da psicoterapeuta e psichiatra. Domani ripeto la terapia del calore, chissà non mi passino anche i fischi alle orecchie. Per il momento li ho ancora.

NOVEMBER 28, TUESDAY

2023-11-28 16:16:46

resoconto

con il Dr. Caneva abbiamo parlato del senso di vuoto, che speventa tutti noi, che ci fa fare shopping etc., un vuoto col quale il buddismo cerca di affrontare (?). Mi diceva che forse sono stata un po' compulsiva. Il Dr. Marra è un po' giù e gli ho detto che se vuole parlarne con me può farlo-mi ha detto che è stato molto contento che glielo abbia detto. Gli passo le coordinate della clinica-lo faccio subito. Mi sono tirata su di morale per aver avuto a che fare ed aver parlato con delle persone inteligenti, e mi ha dato ragione.

2023-11-28 18:22:34

gambe ad x

sono talmente grossa che sono diventate così. 85.8kg, povera Barbara

2023-11-28 20:46:22

Inspiration

bicchiere mezzo pieno

siamo in salita ma:

1-**non fumo più**

2-ho iniziato a scaldare la **cervicale dx**, sembra migliorare (sto applicando la terapia del caldo e del freddo alla caviglia)

3-i **denti** vanno meglio di due giorni fa...

4-attendo la visita a Rovereto, ma intanto ho cominciato ad instradarmi per **smaltire 20kg**, ho preso pesi e misure stasera, tengo il diario alimentare

5-**l'intestino si è regolarizzato** con un po' di movimento e lo psyllogel

6-ho imparato a **misurare le forze sulla caviglia** per non restare bloccata due giorni

7-andrò **dal dentista** con Pio presto

8-guarirò il **fungo atavico** che mi ha appestata

9-ho **imparato a tagliarmi la frangetta** così sono indipendente dal parrucchiere

10-faccio quotidianamente 20-30 min di **yoga**

2023-11-28 20:57:46

obiettivamente

metterò a posto forse per la prima volta molte cose...il metabolismo è cambiato, senza il fumo, con la sedentarietà forzata, con laduta e poi senza +10 kg menopausa e latuda+10kg postoperatorio 2°

NOVEMBER 29, WEDNESDAY

2023-11-29 10:17:48

Caro Sant'Antonio, lotto ogni giorno con le mie malore, ma qualche piccolo progresso c'è. Non è facile, lo sai. Grazie di essermi vicino, ta ba

2023-11-29 10:26:02

conversione mp4-->mp3

si fa con VLC, poi nella cartella di salvataggio bisogna aggiungere l'estensione mp3, perchè VLC non la mette.

si mette su itunes

si mette su ipod

ho creato una playlist Bike and Yoga, e metto solo musica a 432 Hz di Capitaniata. Ho un demo da 25 min, lo testo in cyclette

2023-11-29 18:20:16

note da Vatican news & Caneva

1-tollerare la frustrazione

2-controllare le proprie emozioni come i piloti

3-Noi non siamo solo le nostre patologie, siamo anche tutte le risorse che abbiamo e che aspettano di essere usate.

4-Superare i traumi grazie alla plasticità cerebrale

-----------------------Caneva---------------------------

5-gestire il senso di vuoto, come i buddisti, e non con la compulsione.

------------------------Io-----------------------------------

6- Ascoltare la musica dei grandi per entrare nella testa dei grandi (Vivaldi, Bach...&Co). Mi serviva musica per la cyclette, attività noiosissima e doveva essere incuriosente, affascinante, trainante-quella che ti fa dimenticare il tempo e ti porta nella sua dimensione... ho imparato a convertire in mp3, a fare le playlist, a metterle su ipod. Ho fatto una playlist bike & yoga, con musica accordata a 432Hz per lo più e musica classica che hai voglia di ascoltare. Non ne potevo più di musica di merda di spotify e delle radio. Quando mi arrivano i soldi prendo a 432 Hz un mantra OM, mantra sciamanici, ed un Chackra sempre di Capitaniata. Ho riempito il vuoto oggi pomeriggio, davvero. Non sono stata compulsiva, ho selezionato, bello, veramente bello...certo mi sono dovuta frenare...stavo per raccogliere musica compulsivamente, mi sono detta: "ferma, rallenta, ascolta, sii critica-trova un criterio, seleziona e sappi che ne puoi trovare altra di musica, quando ne avrai bisogno". Il criterio sono stati cuore e mente, previo ascolto, fascino, voglia di ascoltare e di andare avanti...

NOVEMBER 30, THURSDAY

2023-11-30 05:14:27

Caro Sant'Antonio, vorrei provare a studiare almeno dal punto di vista qualitativo la fisica-chimica di quella "macchina" di Majorana-Pelizza, perchè allo stato attuale non funziona mi ha detto il ragazzo-Oscar- che provò a costruirla con Pelizza, e come sospettavo vedendo i progetti che sono stati divulgati. O questo Pelizza era matto come un cavallo o comunque se non ci si capisce qualcosa non si è in grado di farla funzionare. Promette di risolvere problemi non da poco, il problema è capirci qualcosa, perchè a detta di Oscar mancano dei magneti e la loro progettazione, che se non si capisce a cosa servano sono impossibili da progettare. Ti unisci a me in questa piccola avventura? Studiamo? Mi assisti? Ti prego fallo, poi così se è il caso si chiude finalmente il discorso che sono 40 anni che circola che sembra roba da film poliziesco. Ti abbraccio forte forte, t'aime, ta ba

2023-11-30 06:23:52

finalmente stamattina il dermatologo

anche se con la terapia orale inizio a stare un po' meglio, devo farmi fare le ricette per la prosecuzione dalla Elena, stamattina alle 9, perchè devo andare avanti 2 o 3 settimane

2023-11-30 15:41:56

dice Psoriasi

quindi da stress. Mi ha chiesto se ho avuto stress...sì, ed ho fatto un elenco sintetizzato dell'ultimo anno e mi ha detto che è ancora poco quello che mi è venuto fuori. Comunque io la scatola delle pastiglie di fulcin la finisco a scopo precauzionale. La pomata che il dermatologo mi ha ordinato è il travocort, la stessa dei funghi. Quindi siamo doppiamente sicuri. La sera per 2 settimane.

Ero in attesa all'ambulatorio e mi hanno chiamata dalla Solatrix dandomi un appuntamento per il 25 gennaio 2024...arriverà anche il 25 gennaio. Questa cosa è molto positiva per me. Farò una rieducazione alimentare e marcerò col piede giusto finalmente. Ho 20 kg da buttare giù. Mi hanno chiesto di portare unanamnesi medica, o qualcosa del genere.

Malore di Barbara

1- Psichiatriche: disturbo bipolare in terapia con litio (3x300mg/die) e iniezione mensile di abilify (aripiprazolo, agonista parziale della dopamina, che a detta dello psichiatra non

dovrebbe aumentare l'appetito-anche a detta mia, contrariamente al **lurasidone-latuda che ho preso per 2 anni circa+10kg**)

2-scarsa vitamina D, prescritte 40 gocce /settimana di Dbase

3-ipotiroidismo da uso di litio, terapia 125mcg levotiroxina lu-ve, 100 sa-do (eutirox)

4-psoriasi da qualche mese genitale, ombelicale, canale auricolare e cuoio capelluto (da stress)

5-dal 12 settembre 2023 **frattura caviglia dx** trimalleolare e del perone scomposte e con lussazione, sottoposta ad un primo intervento chirurgico (40 giorni di immobilità a letto) e ad un secondo il 29 agosto 2023 per la lussazione (30 giorni di letto, **+10kg** da pane burro e marmellata, alimentazione notturna). Alzatasi dal letto dopo i primi 40 giorni di letto **smette di fumare** (dopo 35 anni di fumo di tabacco) con l'aiuto della terapia sostitutiva Nicorette spray e gomme (procede tuttora con le gomme da 2 mg). Era accanita fumatrice di tabacco (circa 40 sigarettine al giono, fumo notturno). Tuttora **si sveglia verso h 1.30 - 2 di notte e mangia** mezza mela o un mandarancio. Mastica anche una gomma nicorette. Si alza alle 4 del mattino perchè non ne può più. Fa colazione alle 6.30 circa. Dal 20 novembre su consiglio di un'amica (una vostra paziente, Paola Prota) tiene un diario alimentare che allega. Fa pressocchè tutti i giorni da quella data **mezz'ora di esercizi di yoga** e varie al tappetino, anche per la riabilitazione alla caviglia. Si annoia alla cyclette (adesso ha selezionato della musica gradita da ascoltare). Vorrebbe camminare ma il fisiatra le ha detto di arrivare al max. ad 1km perchè le viene la fascite plantare/tallonite. Presto farà delle fisioterapie in piscina. Ha sofferto negli ultimi due anni di stitichezza a feci caprine ed irregolarità intestinale, ha avuto nell'ultimo periodo le emorroidi ed **ha regolarizzato l'intestino con lo psyllogel** (tot 3 misurini/die). Ha la **rinite allergica** ed usa Rinazina spray nasale. Le sono venuti gli **acufeni**. Ha tirato su rispetto **al 2019 +20 kg**. E' in **menopausa dal 2019** circa, il primo anno e mezzo di menopausa è stata trattata con una pillola quadrifasica estroprogestinica.

6-ha lasciato dopo 19 anni il compagno non convivente che le metteva tensione, considerandola una malattia e non una persona per via del disturbo bipolare.

7-le hanno rifilato al centro di salute mentale anche l'amministratore di sostegno, fonte per lei di non poco stress e molestie (è il fratello).

2023-11-30 16:57:56

mi verrebbe da piangere

il cuore piange, ma vado a fare cyclette. Domani fisioterapie in piscina h 14.30, ho già preparato la borsa. Spero di farcela

2023-11-30 17:31:17

20 min cyclette

con the best of Mozart. Di solito faccio 10 min a malapena. adesso vado a fare 20 min di esercizi yoga al tappetino.

2023-11-30 19:17:30

fan culo-dal mio diario alimentre

h 18, cena: 3 fette di mortadella, purè di patate , 60g pane, un po' di avanzi di verdura cotta al tegame e champignon, 5 cubetti di cioccolata, 4 nocciole...cioccolata? Fan culo. Fa bene

contro la psoriasi e la depressione da scoraggiamento. Gli esercizi al tappetino non sono riuscita a finirli...troppo stanca, ho fatto solo le gambe. Sono andata in bagno subito dopo.

DECEMBER 1, FRIDAY

2023-12-01 06:49:30

Psoriasi...cara amica che non mi lasci mentire a me stessa...

Sto vagando a "random" con il pensiero, e ti chiamo cara amica...sì,

che te ne vai e te ne vieni d'ora in poi...

amica che mi farai capire quando è ok oppure no tra me e la vita,

tra me e me.

Bruci...significa che non va poi tanto bene...benvenuta pure tu nella mia vita,

incantevole e disastrata...

vita che non cambierei mai, in cui dolore ha un senso, sempre.

Adesso ci sei anche tu, come marchio sulla pelle...

vabbè, facciamoci compagnia.

2023-12-01 08:13:18

oggi che ho le fisioterapie

in piscina non faccio yoga e cyclette, sennò arrivo stufa. E' più importante che io sia in forma lì. Io sulla psoriasi non metto più cortisone, ho trovato che è ok l'olio di mandorle per proteggere, e poi andrò con mamma al biologico o in farmacia, previa ricarica della mia carta. Avevo idea di comperare della farina semintegrale di farro, il lievito di birra e farci il pane a bauletto con la paniera. Devo ordinare ad atida 2 nicorette, 3 psyllogel alla vaniglia, 2 rinazina spray nasale. Poi mi compro "3cd in formato elettronico" per yoga e cyclette a 432Hz di Capitaniata.

2023-12-01 10:04:17

da comperare

3 dolcevita lana e seta, indumento indispensabile e quotidiano (intimissimi e ?), 2 pantaloni sportivi su zalando, un pile su vinted, uno sherpa su zalando, penso che devo provare il mio vecchio piumino perchè potrebbe non andarmi più bene, le cose che mi vanno ancora, non posso rovinarle con lo zaino...non appena mi ricaricano la pre.

DECEMBER 2, SATURDAY

2023-12-02 10:11:27

Caro Sant'Antonio, sono un po' triste, ma guardo avanti, magari a testa bassa ma cerco di reagire pianificando i vari passi. Ho cominciato ieri ad andare alle fisioterapie in piscina, ci vogliono, davvero-camminare in punta dei piedi è meraviglioso. Stamattina si erano sgonfiate le gambe...vorrebbero tanto macinare chilometri...ma purtroppo non si può. Tu stammi vicino, Santo, spero di dirigermi verso un bel posto, certo lo deve essere se vieni anche tu. ta ba

2023-12-02 10:17:34

sì ho acquistato abbigliamento

per essere pronta ad uscire da un momento all'altro, cioè intendo andare al lavoro a PD...una consolazione. Qui vivo di 3 tute, sì carine.

2023-12-02 12:17:54

sono super contenta

ho comperato abbigliamento sportivo in svendita! Così sarò più felice a fare gli esercizi yoga al tappetino. Sono un po' pazzerella ma ho le idee chiare. D'ora in poi vivrò di stenti fino a gennaio.

2023-12-02 18:10:34

ho ordinato tante cose ma

non so cosa mi andrà effettivamente bene o mi starà bene, sono l'incognita di me stessa, io ero diversa, solo poco tempo fa, ed ero quella che conoscevo da molti anni. Vabbè, quello che non mi starà bene lo manderò indietro e mi restituiranno i soldi, per il momento non mi è rimasto molto e non devo spendere più fino al 29 che devo pagare RX e visita ortopedica. Ho comperato altre due o tre cosette, spero di dare indietro qualcosa, perchè mi sono rimasti 66 euro sulla carta. Ma almeno sono felice! Quindi mi vorrò più bene, mi sentirò una persona normale e sarà più facile che io dimagrisca, perchè mi sentirò meno a disagio, questo aveva funzionato anche svariati anni fa, mi ero "rifatta il guardaroba" da Fiorella Rubino taglie forti, e poi dimagrii. Dopo anni regalai tutto al reparto psichiatrico dell'ospedale...mai avrei pensato ne avrei avuto nuovamente di bisogno qualche anno dopo e che sarei uscita fuori equilibrio così tanto. Non mi pento di quello che ho comperato-anche se effettivamente non so se riuscirò a pagare i ticket, forse a pelo, devo conrollare a quanto ammontano. Il telepass mi è costato 150 euro ed è stato usato per lo più da mio fratello...magari potrei più avanti chiedere a mamma se mi viene incontro se per caso non dovessi farcela.

DECEMBER 3, SUNDAY

2023-12-03 06:26:31

rimasti 16 euro

ma sicuramente molte cose non mi andranno bene, per cui farò di resi, e per la fine del mese potrò pagare il ticket a Santorso-sennò chiederò a mamma. Almeno provo le cose. Mi vedo allo specchio a parete e mi sconforto.

Guardano alle cose belle, mamma brontola sempre ma è contenta del suo termoforo e del cuscino cervicale che le ho preso. Le prendo subito con i suoi soldi gli umidificatori per i termosifoni-fatto. Quelli di ieri non erano già più disponibili, questi sono colorati ma più convenienti.

Che mito che sono! Entro il 3 del mese spendo tutto quello che ho assegnato! Organizzatissima dal mese precedente...d'altra parte con una stagione invernale in corso e 20kg più del normale sono spiazzata e devo provvedere.

Mi resta un buono regalo da 20 euro da spendere su Amazon, meno male. Sono ricca. Ho appena comperato due libriccini interessanti sullo yoga-fiosiologici, sono curiosa e felice! E' facile usare il buono, non sapevo come fare, devi inserirlo al momento dell'acquisto. Allora adesso sono povera ma felice. I libri mi arriveranno domani, il 4, il giorno di Santa Barbara!! Sì. Cuor contento il ciel l'aiuta. E' sempre stato così.

Adesso seguo la messa delle 6.30 del Santo.

2023-12-03 06:39:24

Caro Sant'Antonio, innanzitutto ti voglio bene. Sto cercando piano piano di uscire dalle mie malore, e sono in un certo numero...quella più buffa è la psoriasi: guarisce "col cuor

contento" perchè è una malattia psicosomatica. Così dicono, si innesca dopo un trauma o un forte stress. Sto cercando di volermi bene anche se imperfetta-e non poco, perchè la "via della guarigione sarà lunga": cerco di essere coerente e curarmi, ma devo cercare di non prendermela a male se i miglioramenti sono veramente lenti o mi "squamo"...è buffo...è come avere qualcuno che di segnala se il percorso è quello giusto...intelligente la natura di Nostro Signore! Sai che ti raccomando di starmi vicino lungo il percorso. Ti ho chiesto molti miracoli forse più di un mese fa...qui sono io. Forse è giusto così, come Dio vuole. Certo spero di poter ricamminare...ta ba

2023-12-03 06:55:03

è tempo di vigilanza e rinnovamento

l'avvento.

La triplice venuta del Signore: nella carne, nel mondo che verrà, e nell'eucarestia.

DECEMBER 4, MONDAY

2023-12-04 06:52:00

urrà! dormito 9h 56 (mezz'ora di interruzione)

strani sogni...coccio giapponese...

2023-12-04 08:07:40

nella migliore delle ipotesi

il pacchetto di atida e-farma arriverà domattina e me la vedo dura, mi sono rimaste solo poche gomme...qualche santo sarà, spero di farcela.

adesso mi vesto e mi lavo...poi qualche santo sarà...

Ho segnato in calendario gli intervalli di consegna degli ordini Zalando e Zalando privè, sono 6 buste in totale. Speriamo arrivino il prima possibile, così provo e faccio gli eventuali resi (non devo fare confusione con le buste). Quasi sicuramente non mi starà tutto bene. Comunque sono cose da quotidinianità pubblica-intendo cioè che posso andare al lavoro, gonnellina a parte, e sportive-devo affezionarmi allo sport con tutto il grasso che devo smaltire-questi ordini sono un investimento. Poi ho una busta da intimissimi e da un certo wear me dove ho in totale 3 dolcevita in lana e seta: rossa e blu, ed avorio-quella nera ce l'ho. Investimento per i cervicali.

Stamattina non ho le gambe gonfie mi sembra.

Mamma è abbastanza tranquilla stamattina, mi ha chiesto il caffè alle 6.30, e certo glielo ho portato con gioia...se non me lo avesse chiesto sapendo che si alza circa alle 8.30 non lo avrei fatto di iniziativa mia. Glielo ho detto 1000 volte che non posso leggerle nel pensiero. Chiedi e ti sarà dato.

Oggi è Santa Barbara, e mi arriveranno i 2 libri "regalo" di yoga. A mamma gli umidificatori in coccio per i termosifoni. Ho anche le fisioterapie in piscina, alle 14.30. Sono contenta, così potrò camminare in punta di piedi, che fa un gran bene ed è bellissimo.

Ho dato a Massimo che deve venire a regolare i cassetti del mio comò il "calendario delle mie assenze per fisio".

Adesso je me lave, e me veste...

2023-12-04 20:09:55

il merluzzo congelato

va scongelato e messo in acqua a freddo, per mezzo kg si contano 15 min, quindi molto meno, il tempo di bollitura (permanenza all'ebollizione) è spessore filettox2. Si può mettere un po' di aceto di vino bianco nell'acqua.

2023-12-04 20:53:43

Caro Sant'Antonio, ho chiesto al fisiatra se recupererò e mi ha detto speriamo...io certo ci spero. Se puoi e vuoi, aiutami...io lo vorrei. Comunque domani farò esercizio individuale, oggi sono stata a fare esercizi in acqua all'ospedale. Ti abbraccio, ta ba. A domattina.

2023-12-04 21:22:26

certo mi fanno male un paio di tendini

domani faccio 10 min cyclette o più, lo yoga e gli esercizi alle parallele in particolare in punta di piedi, e con lo step i calci, come alle fisioterapie. Poi potrei camminare di fianco e girarmi, e all'indietro, che è più dura mi ricordo. Magari ripeto sia mattina che pomeriggio. Mi metto la tuta più idonea, quella aderente nera, ed il dolcevita di lana rosso, nuovo, così mi sento più allegra.

Certo, ho paura...paura di non recuperare a sufficienza da avere una vita normale, da camminare come prima, da non poter più andare a piedi al treno e al lavoro...da non poter più camminare sul lungomare ed in montagna...

Meglio non pensare così, cerco di fare del mio meglio e di dare il massimo, ponderando le cose...intendo non fare due km al capitello di Sant'Antonio...

DECEMBER 5, TUESDAY

2023-12-05 06:34:02

stamattina mi sento leggera

forse merito del momentact di stanotte.

2023-12-05 08:51:28

non sono ancora sveglia...

ho seguito le liturgie, fatto toleletta, vestita con il dolcevita nuovo e rosso, ma non sono ancora pronta a buttarmi nell'attività fisica. Ho bisogno di far funzionare un po' la testa e stare tranquilla. Metto in ordine un paio di cose di vestiario che in questi giorni non ho intenzione di indossare, aggiusto il buchino nel dolcevita nero, rimetto le foderine ai cuscini...quando si alza mamma vado a fare il giro delle torri con camminata laterale, fronte e retro , se riesco faccio qualcosa sulle punte...ma dubito. Metto le scarpe da trekking, per forza. Questa esercitazione mi entisiasma. Il tappetino, la cyclette ed i calci, oggi pomeriggio.

Sono entusiasta che dovrebbero arrivare un bel po' di pacchettini.

aib. =andata in bagno

2023-12-05 09:50:25

finiti i lavoretti

però è molto freddo fuori e guardo con mamma il funerale di Giulia Cecchettin in TV

2023-12-05 09:54:49

il mio Santo non mi ha mandato pin

sigh

DECEMBER 6, WEDNESDAY

2023-12-06 04:31:09

ho gli incubi

mi rigiro dolorante nel letto e mi sveglio, ed ho gli incubi. Penso sia il mio inconscio, quante volte mi hanno imbottita di farmaci per questo, se non fatta ricoverare...Mamma non è da meno di me e non prende alcun sonnifero, solo che lei non si alza. Sono le 3.30, ed io mi sono alzata, sono oramai troppo vicine le 4, un potenziale orario di risveglio e ritengo che non sia il caso di torturarmi nel letto.

Io ho gli incubi anche perchè mi sono praticamente allestita un guardaroba per l'attuale peso-niente di particolarmente costoso, erano cose alla portata di tutti, certo graziose e nel mio stile. Non calo un etto e cosa devo fare? Rinunciare a vestirmi decentemente e con un po' di gusto? Un bell'assortimento sportivo-cose che userei e che non ho mai avuto, ho usato zalando privè, vendite online a tempo. Mamma quando arrivano le cose un poco per volta è una furia. Ma perchè? Le ho detto pure se fa così perchè è invidiosa...lei è un caso umano. Quando le servivano le cose veniva nei miei cassetti a prendersi qualcosa, quando ero all'università, per non spendere soldi...sì, robetta da 4 soldi che comperavo io. Sì, perchè lei i soldi non li spendeva. Ho tentato di riassortirle un po' il "parco maglie", perchè la vedo trasandata, e no che mi hanno chiesto il pin del cellulare, questi bastardi della banca...mi ha strattonata e maltrattata, poi abbiamo fatto un acquisto inferiore e lei ha scelto, non mi hanno chiesto il pin, certo tra quello che avevo già selezionato io. Generalmente le compero le cose io. Poi lei si pente e mi restituisce i soldi. Per questo mese non posso fare queste cose io, ho già speso tutto. L'ho ripresa e le ho detto che fa il conto dei soldi del mangiare e ha paura di spendere 100 euro per migliorarsi la vita, con tutto quello che finora ha risparmiato. Sono stata pesante e le ho detto se vuole farsi la cassa d'oro. Certo, quella da morto. Io non la capisco. E' disorganizzata per come ha sempre vissuto, senza soldi in tasca. Poi mi frega le cose a me-che mi tocca regalargliele sennò mi sbrana-vedi la mia camicia da notte nuova. Poi neanche la usa. E non mi lascia neppure ricomprarmela. Roba da matti. Poi vorrebbe che mi consigliassi con lei...le ho detto di no, che so quello che voglio, che mi serve e quello che faccio. Non faccio mica acquisti programmati/ponderati ogni mese! E nemmeno esco a fare compere ogni settimana...io non posso proprio farlo nelle mie condizioni. Penso che le vendiite online siano una bella cosa. Trovi quello che ti serve ed hai scelta. Nei negozi non è spesso così. Nei negozi spesso io comperavo cose per abbaglio e non ero "programmata" bene. Magari propongo a mamma, non appena arrivano le cose di provarle e di decidere assieme e non a casaccio di cosa avrebbe di bisogno, per delle combinazioni di abbigliamento quotidiano di "rinnovamento del corpo e dello spirito", di "alleggerimento psicologico". Sempre che non si chiuda a riccio per via di una specie di fobìa del risparmio. Dovrei andare a vedere cosa le fotte la banca coi suoi investimenti del cazzo. Devo provare a vedere se ho qualcosa che non uso da regalarle, comunque....qualcosa mi viene in mente...la vedo veramente pessima, mia mamma...per la quotidianità è decisamente pessima...mi sembra un pulcino bagnato. Le tiro fuori tutto quello che non uso e che non voglio più usare perchè carico di ricordi che voglio allontanare...così lei è contenta che ha avuto qualcosa di nuovo gratis. Quella "povera" dovrei essere io...Stamattina vado di sopra e poi anche a casa mia. Ho già in mente qualcosa. Se penso quanto era contenta inconsciamente del cuscino e del termoforo...tende ad avere i piedi freddi...ha cominciato a dormire meglio e più serenamente...certo ho pagato con i suoi soldi, senza chiederglielo. Buona sì, ma non stupida.
2023-12-06 05:46:41

di sopra

ho trovato qualcosa per mamma. Le altre cose che pensavo devo avergliele già date o devo averle a casa mia. Più tardi ci vado. Certo dopo essermi lavata e vestita. Sono abbastanza sgonfia stamattina. Meno male. Dopo la solita colazione sono anche andata in bagno-come ieri...sembra che io mi stia regolarizzando. Meno male anche questo. E' davvero importante. Per mamma di sicuro ho un trench primaverile stile Burberry, troppo da signora per il mio carattere, una giacchettina calda, anche questa da signora, poi non ricordo. Devo vedere. Resterebbe il problema delle maglie da sotto...

2023-12-06 05:50:51

Caro Sant'Antonio, sto cercando di capire mamma e di aiutarla ad essere un po' più organizzata e serena nella quotidianità, ad essere in ordine altrimenti va giù di morale ed è nervosa. Stammi vicino, grazie ta ba PS: piano piano sto sempre un po' meglio...stai vicino anche a me, ti prego.

2023-12-06 18:35:03

sono arrivate le cosette più stravaganti...

di Zalando. Subito avrei voluto restituirle, ma tengono così caldo e sono così confortevoli che ho deciso di tenerle. Mamma è furibonda, ma certo non sono per occasioni formali. Mi mettono il buonumore. Sì perchè sono un calcio al passato. Sono due pantaloni di pile ed un cappotto sempre di pile peloso verde salvia...mi sento una ragazzina, davvero. Poi ho comperato due pantaloni formali da accorciare, uno blu ed uno nero. Domani viene Teresa verso le 15 e mi sistema lei. Io non mi fido a fare da me, perchè non ho la tecnica e mi viene sempre una gamba più corta dell'altra. Teresa è bravissima. Mi mancano solo 3 pacchetti di cose per la ginnastica, che non vedo l'ora che arrivino e che spero mi vadano tutte bene-vabbè sennò faccio il reso. Non vedo l'ora arrivino le cose di mamma, così si appaga e sta calma. Domattina va praticamente tra il Negrin e la posta per il reso. Ho sia il dr. Caneva che la puntura, sia da fissare per fine mese o gennaio la visita col dr. Marra.

DECEMBER 7, THURSDAY

2023-12-07 07:03:34

non so perchè non partono le lodi al Santo

il collegamento non va. Forse il Santo vuole che io mi prepari per i miei impegni del mattino. Potrei prepararmi lo stesso ascoltando le lodi con un orecchio...vediamo: sì

2023-12-07 08:37:35

sono le 8.20, sono pronta

partiremo quando è mamma è pronta, auspicabilmente alle 8.45, non dopo intendo. Sono contenta di aver rassettato casa, mentre mamma faceva la doccia. Oggi arrivano delle maglie di mamma, e due zalando privè su 3 sportivi miei. Ah, no, le mie cose sono state spedite solamente, non sono in arrivo...meglio.

Non andrò a letto nemmeno oggi pomeriggio, perchè imparando da ieri, la notte ho dormito meglio e più a lungo, e non ho mangiato la mezza mela all'1.30. Forse se lo facesse anche mamma dormirebbe meglio la notte pure lei.

Cosa devo dire al dr. Caneva? Della psoriasi, di come ho risolto il conflitto dell'e-shopping con mamma-dell'appuntamento alla clinica Solatrix, delle fisioterapie, delle paure...delle gioie delle 3 cose di pile (2 pantaloni e la giacca)...della poesia alla psoriasi...quasi fosse un'amica pronta a difendermi. I fischi alle orecchie non vanno via...la musica che ho

comperato da Capitaniata...Avevo le idee chiare su come investire il mio budget. Sostanzialmente ho esaurito le idee e pure i soldi...mi bastano per i ticket del 29 dicembre a Santorso. Certo che non potevo permettermi di vivere con l'angoscia di non sapere cosa mettermi se non le tute, visto che mi sembra di migliorare un po' ma la bilancia non scende di un kg. E la tensione nervosa non aiuta a sistemarsi.

Certo vorrei ancora un pile da casa, ma me lo prenderò il prossimo mese, perchè quelli che ho sono stretti ed il golf "del lago Titicaca" al momento non lo voglio vedere.

2023-12-07 17:50:34

lasciando perdere l'intermezzo

doloroso, ho vestito mamma, che dovrebbe venire a trovarla Alberto. Certo, le ho messo il mio golfino incrociato nuovo...sta bene anche lei...così gliene ho ordinato uno uguale-ma color petrolio e non mattone, ed uno off-white-bianco sporco, di un altro modello. Non le dico nulla, lascio che passi il tempo.

2023-12-07 20:39:34

je suis triste

mamma non doveva trattarmi così. Mi sono appena vendicata le ho comperato coi suoi soldi la camicia da notte che sono stata costretta a regalarle e che avevo comperato per me. Arriva dopodomani. Così non ho più motivo di sentirmi triste. E' stata una dolce vendetta.

Non so perchè mi tratta così male, mamma. Forse perchè non sa pensare a se stessa perchè come si dice "vorrebbe la mussa e anche i 30 soldi", o come si dice anche "la botte piena e la moglie ubriaca". Sì penso che il punto sia questo. Decisamente sì. Poi c'è da dire che io so vestire le persone, ed anche me stessa. Lei no. Ed è insoddisfatta. Poi poverina ha 88 anni e per queste cose ha bisogno di un mano. Io online mi trovo bene per certe cose. Ho una scelta vastissima che in un negozio non avrei. Vabbè io gliela dò volentieri una mano, ma che almeno si paghi lei le cose, non che mi freghi le mie e poi mi dia i soldi...io ho speso i soldi volentieri per comperarmi le mie cose!! Io non sono un negozio!! Sono una persona!! E poi mi impedisce anche di ricomprarmi le cose!!

Comunque dai...Barbara...dovresti aver pareggiato i conti. Adesso lei avrà molto di più di ciò che hai tu. E ciò che fa al caso suo. Le avevo preparato le liste poi le ho fatto scegliere e le ho chiesto un parere...per due golfini e la camicia da notte ho scelto io stasera. E con i suoi soldi.

Nel tardo pomeriggio è venuto Alberto e l'ho vestita io...col mio golfino incrociato...stava benissimo...cavolo certo che gliene ho preso uno di un altro bel colore!

DECEMBER 8, FRIDAY

2023-12-08 05:08:17

alle 2.30 di notte...

mi sono messa ad ascoltare a letto i mantra sciamanici per disperazione....non riuscivo ad uscire dallo stato mentale di ieri. Va un po' meglio, ma alle 4 meno 10 mi sono alzata...perchè non ne potevo più. Devo reagire. Sono un po' sconvolta ma va meglio, medicine, caffè, solito yogurt con il kiwi ed i cruschetti. Ho paura di non riprendermi con la caviglia...non calo un etto ed il peso non aiuta certo l'articolazione...manca ancora parecchio al 25 gennaio. Penso che alla clinica Solatrix riusciranno a farmi dimagrire. Se non ci riescono loro non so più che santi chiamare. Ho bisogno di una strategia chiara, a costo di

sacrifici ma chiara. Da sola non sto ottenendo gran risultati, anche se con lo yoga mi sembra di essermi tonificata...poi, appena sarò pronta vado a fare la mia mezz'oretta. Più tardi-con qualche raggio di sole faccio il giro delle torri (ho notato che comincio ad avere dolore al carico alla caviglia dopo 500m su 600, almeno ieri è stato così...vedo se miglioro oggi, magari arrivare a non aver male sui 600...anche Alberto ieri mi ha detto che quando comincia il dolore significa che devo fermarmi.)

Pensavo poi al mare...devo convincere mamma a prendere un ombrellone stagionale...costa circa 1000 euro...è molto, davvero. Sennò pace, ce lo prenderemo solo nei periodi di "vacanza", io voglio almeno una settimana in bassa stagione con mamma al più presto che il tempo lo permetta, in spiaggia. Ho 28 giorni di ferie arretrate dell'anno scorso, cercherò di usarne il più possibile nella bella stagione. Devo riprendermi. Finisco il lavoro per l'articolo e poi mi riprendo prima di mettermi sotto con gli altri materiali. Pensavo a quale stabilimento...mi piacerebbe il baia blanca, perchè ci sono le rose antiche profumate...sì, la prima settimana la potremmo fare al baia blanca...poi, se prendiamo l'ombrellone di tanto in tanto possiamo anche variare tra il terrazzamare ed il verdemare. Sarebbe bene avere un'altra bicicletta vecchia. Siamo infortunate entrambe...lei sta meglio di me...Forse la bici dovremmo prenderla qui da Stocchero e portarcela giù noi, perchè a Porto ci speculano. Lo chiamo così per questa primavera forse ce ne trova una. Così chiedo quanto verremmo a spendere. Mi consiglierò con Pio. D'altra parte parcheggiare può diventare complicato. A piedi non so se ce la farò per questa primavera. Mamma forse sì, ma 4 volte al giorno è troppo per lei. Deve risparmiarsi per la passeggiata al molo dei cigni. Forse potremmo portare la bici nuova di mamma, almeno la "gode", sennò sta qui a casa a dormire in pace. Questa potrebbe essere una buona idea. Così ha la sua. Un bel lucchetto e vai, uno buono. Poi quando non ci siamo la portiamo dentro.

Poi penso a JP...chissà, forse non avrà letto una delle mie mails. Mi sono chiesta se questa persona esista davvero...Direttamente nella spam. E penso al Santo...e penso che devo ritornare in salute e sono quasi sola. E quanto vorrei stare un po' per conto mio...al mare è impossibile...dovrei poter vivere a casa mia...oramai sarà per il prossimo autunno...oramai questo inverno lo passo con mamma, visto che ho problemi di deambulazione. Sono mesi che non tocco più l'automobile...d'altra parte penso riuscirei a guidare per brevi tragitti allo stato attuale delle cose. A Santorso l'ortopedico mi ha detto la volta scorsa che per "guarire l'edema" ci vuole un anno...forse anche per recuperare bene. Mi chiedo se si siano spezzati i bulloni...il 29 dicembre lo saprò.

2023-12-08 15:02:35

sono abbastanza positiva

ho fatto una bella doccia, mi sono lisciata i capelli e vestita di nuovo e caldo, anche se dolce e stravagante. Ho fatto yoga, ho fatto il giro delle torri, 900m contro i 600...certo un po' di dolore, ma più sopportabile forse dell'altro giorno dove ho sentito uno stacco brusco a 500 m. Non so come interpretare la cosa. Mi sono vista riflessa sulle vetrine...certo che sono grossa come un orso, ma carina. Devo volermi bene. Mi mancano solo due pacchettini di Zalando privè di Adidas. Domani arriva la camicia da notte di mamma, poi mancano 2 pacchettini zalando per lei e l'incubo sarà finito. Spero mi andrà tutto bene e mi starà bene. Qui la strada è lunga per ritornare normale. Mi sa che Solatrix farà la differenza-io riesco solo a mantenere il peso. Aumenterò un po' la massa muscolare con il mio povero esercizio

fisico, e quindi il metabolismo basale...anche la silouette non è pessima seppure decisamente pesante. Sono riuscita persino a sorridere. PS: mi stanno passando i dolori cervicali, piano piano, tra cuscino cervicale ed impacchi caldi...le orecchie fischiano ancora...in bagno sono pressocchè regolare...le note più dolenti sono ancora il camminare ed 20 kg di grasso...e le due cose si aiutano a vicenda in un circolo vizioso.

2023-12-08 20:50:43

devo a mamma

per il prox. mese 40 euro, mi sono comperata un paio di jeans. Avevo paura di non trovarli più il mese prossimo. Poi mamma si lamenta sempre nonostante tutto quello che faccio io perchè sia felicemente in ordine. Sennò è invidiosa di me e mi frega le cose. Vabbè, meglio non pensarci, guarda sempre il bicchiere mezzo vuoto...sempre. Io me ne andrei a casa mia, ma non ho più nemmeno i soldi per mangiare. Resistiamo...adesso il mese prossimo dovrei avere solo spese mediche. Abbigliamento ho chiuso.

DECEMBER 9, SATURDAY

2023-12-09 05:55:14

svegliata ed alzata alle 5 meno 10 (7h15)

bene. Ieri alle 3 ed ero sfatta. Ero nervosa ed offesa per via dei comportamenti di mamma con me. Ha la capacità di farmi stare molto male.

Non voglio più pensare all'abbigliamento fino al prox. mese, mi hanno fatto vedere un paio di bei maglioncini da jeans...pessima qualità, ma carini. Andrò avanti con quello che ho.

Mamma sta di nuovo male con le emorroidi...mi dispiace poveraccia. Ha preso 3 Daflon, speriamo facciano effetto presto.

Io lunedì provo a sollecitare alla Solatrix, per vedere se possono darmi un appuntamento un po' prima della fine di gennaio. Almeno così vorrei fare. L'unica cosa buona è quel poco di attività fisica che faccio.

Stamattina ci sono le lodi e la messa alle 6.55, tra un'ora, sono un po' frastornata, non del tutto sveglia e non ho molta voglia di andare ora a fare yoga adesso. Ascolto un po' musica terapeutica del neobeats.

2023-12-09 06:50:58

Caro Sant'Antonio, stammi sempre vicino, ti prego in questo mio multisfaccettato percorso in salita, a volte non so come devo fare...ta ba PS: se vuoi, se puoi, aiutami ti prego

2023-12-09 21:43:25

oggi posso dire

di aver fatto riposo. Ho un po' di tallonite da stamattina, per cui sono stata titubante ad andare alle torri. Poi mamma non sta bene, e mi dispiaceva lasciarla da sola. Mi viene da pensare che forse camminando si sarebbe "messo a posto" il tallone, ma non è detto. Domani vado di sicuro. Ho messo il timer e ogni 10 minuti mi alzo e vado a mescolare i peperoni che sto preparando per stasera. Farò anche il petto di pollo alla piastra. Mamma non si sente di cenare, le preparo un kiwi con dello yogurt e cruscetti, poi prima di dormire le dò la miscela 3 oli. La prox. ma volta che mi alzo vado a prendere anche un pane dal congelatore in garage. Per preparare la tavola è presto. Adesso vado alla pentola.

Fatto tutto, peparato. I petti di pollo alla piastra li faccio quando arrivano Pio e Bea.

Sono un po' triste quando mi vengono in mente cose dell'inizio dell'anno, quando mio fratello era in cassaintegrazione e sfogava su di me, ipervigilante e violento di parola e di mano...sono passati solo pochi mesi...che periodo di merda...la psoriasi....come minimo, come ha detto il dermatologo. Devo ritrovare con la salute del corpo anche quella dello spirito. Che Dio mi aiuti...che il Santo mi stia vicino...che le mie speranze non siano vane...

Adesso mio fratello ha ripreso a lavorare per fortuna. Quest'anno al mare cercherò di usare tutte le ferie possibili, in bassa stagione, quando è più bello. Sarò con mamma e la gatta la maggior parte del tempo...cavolo...quanto sarebbe bello anche fare una settimana da sola! Mi sono comperata una casa ed è la casa di tutti...chissà, magari capitasse una settimana da sola! Potrebbe essere. Spero di essermi ripresa a sufficienza con la caviglia per guidare e farmi le mie passeggiate e lo yoga, magari sul molo...col mio ipod...non vedo l'ora arrivino i 2 pacchetti sportivi di zalando privè. Non posso prendere tutti a calci in culo...anche se qualche volta ci vorrebbe proprio...se devo pensare ad una rappresentazione del mio dolore mi viene in mente il film "million dollar baby"...non è esattamente la stessa cosa ma mi ci immedesimo per alcuni tratti a quel dolore. Magari forse lo trovo quel fim, è antico...ci provo.

DECEMBER 10, SUNDAY

2023-12-10 07:09:50

scritto a solatrix centro obesità

ho mandato loro la mia anamnesi ed il mio diario alimentare. Penso che qualcosa mi risponderanno o comunque avranno già una conoscenza di me per quando ci sarà la visita. Penso di aver fatto bene. Così andremo a colpo sicuro.

Oggi spero di andare a messa a S. Leopoldo con Pio e Bea. Mamma non sta bene. Poi per pranzo c'è la fesa di maiale ai funghi, io direi di fare vedura e niente primo-almeno io no. Pio se gli si fa il primo poi non mangia più la carne. E non è bene. Forse un po' di polenta istantanea. Starebbero bene funghi al posto della verdura cruda, poi chiedo a mamma.

Mamma sta ancora male, ma meglio di ieri. Non è regolare con la miscela 3 oli, ed è essenziale che il suo intestino abbia un funzionamento facilitato.

aib bene, ieri sera ho fatto peperoni e petto di pollo alla piastra. Hanno mangiato tutti volentieri.

Devo fare la mia mezz'oretta di yoga, ma non sono ancora abbastanza sveglia. Potrei ascoltare un po' di musica "terapeutica" di neobeats.

Anzi no, guardo un po' di moda, ma sono senza soldi!!

2023-12-10 09:21:50

è andata via la nebbia...

non so nemmeno io cosa vorrei...adesso mamma si è alzata a cucinare i funghi che ho preso dal congelatore. Devo fare la mia attività fisica. Ho lo yoga e la passeggiata di max. 900 m....e 900 m è già troppo. Vado alla passeggiata per prima. Ho messo la tuta, tanto non lascio sola mamma con le pentole. La messa la vedremo in TV assieme. Meglio che vada subito alla passeggiata.

2023-12-10 09:54:43

700 m doloranti

ma spediti. Rivado oggi pomeriggio. Avrei anche lo yoga di mezz'ora e la cyclette 10 min. Sarebbe meglio lo yoga. Mamma vuole una messa alle 10.

DECEMBER 11, MONDAY

2023-12-11 06:43:02

sono andata a letto vestita

ero stremata psicologicamente. Ho dormito parecchio, più di 8 ore, sempre con i miei piccoli risvegli, che mi mettono grande ansia. Poi mi mette ansia anche il poggiare il piede dx a terra, perchè duole, diversamente duole, ogni volta. Poi insistendo con cautela sembra migliorare, ma mi mette addosso una grande insicurezza, ed ansia, ovviamente ansia. La notte spesso mi prende una specie di dolore al petto, spero non sia mal di cuore. Forse sì, un cuore affaticato. Devo dimagrire per forza. Devo.

Ho iniziato ieri sera a rileggere Siddartha di Hesse col senno di poi, a 52 anni e non a 17 o giù di lì. Interessante. C'è una lunga ed interessante introduzione che nella mia edizione cartacea non ricordo di aver avuto, o perlomeno non ricordo di aver letto-un giorno andrò a vedere. Da giovane le introduzioni erano troppo difficili per me, ed obiettivamente avevo ragione. Questa è molto densa...nel calderone c'è pure San Francesco! Dicono che Schopenhauer trovasse sollievo solo nella letture delle Upanishad...le cerco in rete pure io, trovero un pdf gratis. Trovato 2 testi, uno introduttivo ed uno diretto. Penso le leggerò entrambe, ho bisogno di spiritualità per sopravvivere.

Devo dare il colore ai capelli, magari più tardi, dopo le lodi...mi vedo male con 1 cm di ricrescita. Sento i miei capelli sulla fronte come se qualcuno mi stesse accarezzando. Il Santo, chi altri? Caro il cuore mio.

Ci siamo scordate, io e mamma, di abbassare il riscaldamento e fa un gran caldo, adesso vado ad abbassarlo io-fatto.

Cose positive: aib subito, appena alzata. Mi sa che se tolgo il pane, dimagrisco per forza. Lo metto sempre ad ogni pasto. Penso sarà dura, ma penso anche che ci si possa abituare. Mi spaventa il solo pensiero. Certo ci si dovrà abituare. E' uno sforzo temporaneo, poi quando dovrò mantenere il peso potrò ricominciare a mangiarlo in modica quantità. Penso che rischio l'infarto in queste condizioni. Mi sono abituata a mangiare meno. Devo abituarmi senza pane. Non so come farò ma lo devo fare. Hanno cominciato a farsi sentire pure le ginocchia quando mi alzo. A Solatrix mi aiuteranno di certo. Intanto cominciamo.

2023-12-11 06:48:34

Caro Sant'Antonio, sono qui. Prego con voi, come tutte le mattine. Che sia una giornata piena di speranza, per me e per tutti, ti abbraccio forte e stacci vicino, ta ba

2023-12-11 06:59:15

Caro Sant'Antonio, se non mi alleggerisco fisicamente sono guai per la salute. L'unica cosa che posso togliermi è il pane...lo mangio sempre. Consideriamolo un "fioretto" a te, a anche se deve fare del bene a me. Mi fa tanta paura, aiutami, dammi la forza Santo, Sant'Antonio. Ta ba

2023-12-11 08:38:52

Caro Sant'Antonio, mi hanno appena telefonato dalla clinica di nutrizione mi vedono domani. Grazie! ta ba

2023-12-11 10:30:41

Santo, nessuno mi accompagna alla clinica. Devo aspettare di arrivarci con le mie gambe...torno al fioretto del pane, stai con me, ta ba PS: aiutami tu...

2023-12-11 11:57:05

inizio la dieta senza pane...

oggi mangio insalata mista con ceci e formaggio. Sono contenta che i datteri non siano molto ingrassanti: 24 kcal l'uno, come una caramella alla panna. Vedremo come andrà a fine pasto. Prendo i carboidrati dai legumi. Speriamo bene...spero di non sentirmi sfinita. Stasera dovrei avere una verdura +uova/carne/pesce...non formaggio la sera, e non più di 2 volte a settimana si dice, e secondo la Bordignon e soprattutto il Santo (almeno ho avuto questa impressione) solo a pranzo... Allora per stasera il convento passa il cavolfiore...poi al resto ci penserò. C'è anche merluzzo da lessare in congelatore...ed ora so come lessarlo per non rovinarlo.

Domani vado a fare un po' di spesa con mamma: peperoni, spinaci, zucchine, e non so che altro...devo armarmi di fantasia per la verdura cotta serale...non c'è questa buona abitudine da mamma, alla quale, essendo stitica farebbe bene davvero. Funghi, sì, mi viene in mente...comunque niente carboidrati serali. Mal che vada c'è la solita insalata mista senza carboidrati nemmeno vegetali.

Se mi organizzo posso comperare un po' di cereali in chicco per il pranzo, prepararmi il menù e metterli a bagno la sera prima. Farro, orzo, etc., quel che c'è al supermercato. Da alternare ai legumi ed alla pasta.

Si potrebbero fare delle vellutate ma senza carboidrati vegetali....allora non son vellutate...devo spremermi il cervello...conosco la crema di carote...che però sono zuccherine....di finocchio, questa è ok...devo procurarmi anche i dadi vegetali... non so, davvero, devo trarre ispirazione dal supermercato.

2023-12-11 17:43:46

vorrei tanto

andare a camminare alle torri, ma ho già male alla caviglia e non vorrei peggiorare le cose. Domani che non ho le fisio vado a camminare i miei 600m e faccio lo yoga. Per oggi bastano le fisioterapie. Quanto vorrei camminare serenamente!

Stasera cavolfiore e merluzzo bollito.

2023-12-11 18:42:45

il merluzzo bollito

non è una grande idea, non si riesce a valutare ad occhio la cottura. Si è abbastanza spappolato, ed ha cominciato a fare schiuma prima che ci fosse una completa ebollizione. La schiuma non permetteva di valutarne l'aspetto. La prossima volta lo faccio al vapore. Il cestello della pentola è di sopra. Domani vado a prenderlo, e vado anche da me a prendere lo shampoo che qui è finito dappertutto. Mamma mi ha chiesto di portare su gli scialli di nonna...lo farò. Devo tirarmi fuori un pigiama o una camicia da notte che abbia poco attrito, non riesco a girarmi bene di notte a letto. Adesso vado in cerca.

2023-12-11 20:08:37

il fioretto del pane oggi

è andato bene. Ho mantenuto il buon proposito. E niente carboidrati la sera.

Questa settimana la ricezione di pacchetti dovrebbe finire finalmente. Appena mamma starà bene andiamo in posta, al punto ups al largo Parolini, al grifone a sostituire la sua maglietta, quella che non le piace.

Io sono angosciata per il dolore alla caviglia, speriamo in Dio che pian piano passi ed io possa dirmi guarita, un giorno, finalmente. Domani è la mia giornata di attività autonoma.

Che combino a pranzo e a cena? Forse pasta integrale al pomodoro a pranzo? O fagioli e tonno? O lenticchie in rosso? Vedrò domani...forse meglio se scarico i carboidrati e faccio le lenticchie col tonno al naturale: meno calorie di così non si può. Adesso leggo un po' Siddartha, poi vado a dormire.

DECEMBER 12, TUESDAY

2023-12-12 05:12:35

dormito abbastanza bene

abbastanza serena. Forse con meno dolori, ho preso il momentact alle 21. Oggi ho una giornata casalinga. Leggere Siddartha, che è un romanzo, non mi entusiasma molto, quasi quasi leggo le Upanishad, che almeno sono una novità, e sono preghiere. Alzo il riscaldamento, che qui, con tutto questo bucato steso fa assai freddo. Ho annullato l'abbonamento a linkedin premium, che costa un botto e vale il gioco solo per chi ha tanti soldi e per chi cerca lavoro. Non riesco a farmi dare indietro i soldi del pagamento, ma comunque tento di contattare paypal ad un'orario decente. Ad ogni passo che muovo, e sento dolore, penso alle "mie montagne" e mi piange il cuore. Penso al percorso a piedi per andare al lavoro...e sono ancora lacrime. Non so cosa mi riserverà il futuro. Non so se mai guarirò...ovviamente ci spero, ma la sicurezza non ce l'ha nessuno. Per quest'estate, se non avrò perso peso da poter camminare senza mutandoni ed usare le mutande che ho, ne dovrò comperare qualche paio della taglia che mi serve da Zalando. Quelle che uso di solito di Calida. Il fioretto del pane ieri è andato bene, e devo continuare così. Il prossimo mese restituisco a mamma i 70 euro di Linkedin ed i 40 dei jeans. Più tardi, solo per curiosità, mi peso. Dopo le liturgie del mattino mi lavo, mi vesto e faccio yoga. Poi torri e cyclette, durante il giorno. Leggo le Upanishad.

2023-12-12 05:16:48

Caro Sant'Antonio, ad ogni passo che muovo, e sento dolore, penso alle "mie montagne" e mi piange il cuore. Penso al percorso a piedi per andare al lavoro...e sono ancora lacrime. Non so cosa mi riserverà il futuro. Non so se mai guarirò...ovviamente ci spero, ma la sicurezza non ce l'ha nessuno, ed io nemmeno. Aiutami tu Sant'Antonio, ti prego. Il fioretto del pane è andato bene ieri, oggi continuo. Accettalo. Ta ba

2023-12-12 18:14:07

fatto tutto

con mamma dopopranzo abbiamo consegnato i resi al punto UPS al largo Parolini ed all'ufficio postale. Il tutto dopo aver fatto la spesa al supermercato. Domani mattina passiamo al grifone a cambiare una sua maglietta da intimissimi, e al lidl a prendere la cioccolata che mi piace-se è aperto. Poi alle 14 si va all'ospedale per le fisioterapie...questo in teoria

Siamo arrivate giuste per la puntata-io con la caviglia un po' acciaccata.

Mancano solo un paio di jeans e ci siamo. Chiusa la faccenda dello shopping. Finalmente. Finalmente a posto. Sia io che mamma. Sono contenta delle cose sportive, ho messo su una maglietta nuova per fare lo yoga ed ero contenta. Nonostante la sfiga mi sentivo più carina e con volontà di fare con piacevolezza. Ho fatto anche gli esercizi a 40 ripetizioni l'uno, a parte gli addominali obliqui che ho contato ogni lato. 35 min circa. Poi avevo delle onde alfa (100+ASMR è il titolo) sull'ipod che stavano proprio bene, anche per rilassarsi ai recuperi.

2023-12-12 20:31:46

buonanotte

sono riuscita a stare ai patti con la cena, 2 uova sode e spinaci, nemmeno una briciola di pane, nè altro. Domani mattina mi peso. Speriamo bene. Spero di dormire discretamente stanotte, ho preso il momentact per i dolori cervicali e alla caviglia. Di solito è così. Ho molto sonno, buonanotte.

DECEMBER 13, WEDNESDAY

2023-12-13 04:56:10

ora dei contadini...4.00 di mattina

non riuscivo più a stare a letto, mi sono alzata ed ho fatto il caffè, con 2 cubetti cioccolato amaro e 4 noci. Pian piano mi sta ritornando il sonno. Poi torno a letto, almeno penso.

Rigirandomi nel letto ero molto più sciolta del solito e mobile, merito dello yoga. Mi duole ancora la caviglia e fatico a camminare. Non capisco il tipo di dolore, a volte è variabile, a volte no. Non lo riesco a descrivere. è tipo lato esterno del tallone, stamattina. Ma non lo capisco bene. Mi fa male anche il ginocchio sinistro...da ieri. Spero in Dio.

Secondo me mi annoio a letto, ad un certo punto...ho preso sonno immediatamente ieri sera. Mamma ha guardato la TV. Mamma è contenta che io le abbia fatto il corredino, con i suoi soldi...lei queste cose non le sa fare, e nemmeno gli abbinamenti con i foulard...essì che basterebbe tanto poco...comunque le ho preso anche il foulard giusto per la giacchettina di Elena Mirò che usa tanto volentieri. Qualche giorno fa mi sembrava un bandierone... Stamattina andiamo al grifone da intimissimi a cambiarle la maglietta, al lidl a prendere la cioccolata, e da Fietta dolciumi a prendere un bel panettone per la Teresa, che mi sta accorciando tutti i pantaloni nuovi. Magari prendiamo un panettone anche per noi, se vuole mamma. Certo lei vorrebbe dei bei biscottini, ed ho pensato a quelli scozzesi al burro.

Prima mi sono pesata al volo, vestita, e pesavo più di ieri. C'est ne pas possible. Forse sto sostituendo muscolo a grasso? Toccandomi il costato mi sembra di percepire una piccola riduzione dell'adipe, certo piccolissima. Sono più mobile e sciolta, grazie allo yoga. Solo non molti giorni fa avevo difficoltà a rigirarmi nel letto...mi sento più elestica. Certo oggi è il secondo giorno che non vado in bagno, alla precedente pesata ero andata 3 volte in una mattina....Spero non mi abbiano rovinata gli spuntini pomeridian zuccherini (1 dattero, 1 caramella, 1/2 mela)...era noia più che altro. Non riesco a leggere e devo cercare di capire se si tratta del tipo di lettura o altro. Forse è il tipo di lettura che non sopporto più: le Upanishad, Siddartha etc. roba da esistenzialisti adolescenti. Sono diventata cristiana dura e pura. Forse dovrei provare a leggere Mauro Corona...come persona mi piace. No adesso neanche lui. Non so cosa vorrei leggere....meglio non spendere soldi fino al mese prossimo. Mmm...non saprei...cosa leggere...qualcosa che già ho...forse i Tantra...intanto

oggi devo chiamare quelli di paypal ai quali avevo azzerato i pagamenti ricorrenti e mi hanno ripagato linkedin 70 euro, con la carta di mamma...che mi spieghino loro. Adesso ho disdetto anche su linkedin stesso. Speravo bastasse su paypal.

Oggi a pranzo mangio insalata, ricotta e quel poco di lenticchie avanzate. Domani introduco un po' di carboidrati seri a pranzo, vorrei preparare un po' di orzo, stasera lo metto a bagno. Stasera potrei fare insalata e tonno al naturale-roba da scipero della fame.

2023-12-13 21:13:17

finalmente sola e tranquilla

abbiamo finito di cenare ed ognuno si è ritirato finalmente! Un po' di tranquillità e finalmente TV spenta.

Restituisco domani i jeans che avevo ordinato, mi stanno malissimo. A guardare i pantaloni non posso credere che mi vadano bene, sembrano delle tende tanto sono grandi...20 kg sono poco da ridere. Mi faccio bastare i pantaloni che ho già comperato e lascio perdere i jeans per il momento.

Le fisioterapie sono andate abbastanza bene. Domani ho esercizio individuale: yoga e torri almeno 600m.

Ho preso un momentact anche stasera.

A letto mi muovo bene, sono snodata grazie allo yoga...non faccio niente di particolare, dormo con mamma e la gatta, mi rigiro solamente, quando mi sveglio...la bilancia è impietosa, ma toccandomi il costato mi sembra di sentire piccoli miglioramenti...molto piccoli.

Non riesco ad arrivare alle 19, ora di cena...alle 18 devo per forza mangiare qualcosa: stasera ho mangiato dei fiocchi di crusca ed un biscotto digestive.

Domani faccio torri e yoga, esercizio individuale. Se ce la faccio anche cyclette. Dipende da come sta la caviglia, non posso forzare troppo. Tra la cyclette e camminare, preferisco camminare: se non sto male e non è rischioso andrò a fare i giretti alle torri mattina e pomeriggio.

DECEMBER 14, THURSDAY

2023-12-14 06:36:23

una bella colazione

ed ora mi sento bene-niente di fuori dal ragionevole. Ho annotato per bene nel diario alimentare.

Potrei provare a togliere le gomme alla nicotina? L'astinenza è simile alla fame. Il primo giorno è quello più difficile di solito. Non so se provarci o se aspettare di aver recuperato almeno sul camminare...non vorrei troppi dispiaceri simultaneamente.

Stamattina il movimento tacco-punta sembra recuperato al 100%, nel senso che non mi sento più fasciata: merito delle fisio e anche dell'antiinfiammatorio non steroideo (momentact), che mi conviene prendere al bisogno la sera, il lavoro è sinergico. Ho ancora dolore esternamente al tallone camminando, ma per fortuna non ho la fascite plantare, altrimenti non riuscirei a stare in piedi. Questo è fisiologico, se avessi esagerato avrei la fascite-almeno finora era sempre successo così. Certo, prego il Santo.

Oggi ho il movimento individuale, sono contenta perchè lo yoga mi fa proprio bene...anche la camminata attenta ai movimenti.

Ero talmente stanca ieri che alle 21.20 sono andata a dormire vestita. Non ce la facevo proprio a cambiarmi. In compenso all'una mi sono svegliata come al solito, alzata ed innervosita, ho mangiato la solita mezza mela, del caffè e la gomma e poi sono tornata a letto, rimanendo sveglia per un bel po'. Mamma dormiva profondamente, a differeza del solito, ed ho pensato fosse perchè avevamo messo in ordine i suoi cassetti con le cose nuove e quelle vecchie belline. C'era una grande confusione, davvero. Le cose nuove hanno aiutato ad avere un po' di slancio di entusiasmo. Merito mio!! Stamattina però mi ha detto che ha sognato di fare pulizie e di mettere ordine in un ospedale...certo non si sogna tutta la notte, ma solo nella fase REM che è relativamente breve...non ho da preoccuparmi. Poi ricordo che lei ha una body battery che è una favola, io sono sempre stressata.

Non posso magiare a pranzo l'orzo nella vellutata di fagioli, o l'uno o l'altro-scelgo l'orzo, la vellutata di fagioli domani. o viceversa, sentiamo mamma, che sia contenta anche lei. Ho messo a bagno 100g di orzo perlato, non ho la più pallida idea di quello che sarà il volume da cotto, imparo. Poi devo mangiare insalata con delle proteine, potrei mettere una scatoletta di tonno al naturale. 2cucchiaini di olio nell'insalata ed 1 nell'orzo? Mi sa che l'unico condimento magro è il sugo di pomodoro...Potrei fare un orzotto con un po' di dado vegetale nell'acqua e del pomodoro per esempio...dice una ricetta dell'orzotto cipolla e carota che 30 g di orzo bastano per 2 persone e servono 700ml di acqua. Io ne ho messi a bagno 100g per 3!! Vabbè imparerò. Per oggi lo lesso tutto assieme e lo mangerò asciutto col pomodoro e senza olio.

2023-12-14 06:42:06

Caro Sant'Antonio, tra fisioterapia ed antiinfiammatori stamattina muovo piuttosto bene il piede dx. Mi continuo a raccomandare a te, non è ancora tutto ok. Grazie, stammi vicino, ta ba

2023-12-14 18:08:58

pomeriggio

dopo il pisolino ho lavato il bagno, non vestita da festa come ero stamattina. Ho visto la puntata con mamma, poi siamo andate ad accompagnare la Rina da Enego, che era arrivata con le uova: 750 m...non sono andata male, anche se con qualche doloretto itinerante. Domani fisio e basta.

Stasera cucino le polpette in microonde, senza olio, solo con sugo di pomodoro. Poi ho la verdura cotta che devo cercare di condire con 2 cucchiaini di olio e basta. Un po' di limone. Devo tagliarla finemente, perchè mi fa schifo.

Manca ancora un'ora alla cena, ma potrei mangiare prima, su vecchio consiglio della dr.ssa Bordignon e dei giapponesi.

DECEMBER 15, FRIDAY

2023-12-15 06:40:16

buongiorno à tout le monde

mi sono alzata alle 5.30. **Conquiste: non ho mangiato la mezza mela stanotte...non si deve mangiare di notte**...ho preso caffè con due biscotti alle 5.40, mezzo cubetto di cioccolato fondente amaro, una manciatina di bran flakes. Secondo la dieta del 2019 dovrei

fare colazione tra le 7 e le 8...io purtroppo mi sveglio troppo presto...preferisco cenare alle 18, che sarà la stessa cosa immagino per quanto riguarda l'intervallo di digiuno notturno. Stamattina, qualche doloretto (alzandomi e camminando) tipo al tendine di Achille-o comunque in quella zona-che è diversa da quella di ieri, quindi questo è positivo. Renzo, il fisioterapista ha detto che è più preoccupante quando il dolore è sempre nel solito posto. Qui da me evidentemente c'è assestamento. Oggi ho le fisio, bene. Sono contenta. Salto lo yoga, se mi va cammino un po' alle torri, o anche no...forse sì. Certo forse è meglio che cammini un po', per il resto non voglio arrivare arrivare "stanca" alle fisio, sono troppo importanti e sono anche esercizi più mirati di quelli di yoga.

Qualche volta la notte specialmente mi prende un dolore al petto, alto sopra il seno, ai polmoni...non saprei come spiegare...penso sia il cuore in sofferenza: forse per i 20kg sopra il peso forma, forse ansia? Io dò la colpa al cuore.

Sono andata a letto probabilmente alle 20.30, ero stanchissima, vestita. Oggi vorrei anche lavare i capelli, ma lo farò a casa, perchè alle 16 c'è la puntata di mamma...sennò farò una bella doccia sabato mattina, che ha più senso.

Dopocena ho preso anche il momentact, è il terzo giorno consecutivo.

Sto scoprendo la cottura al microonde, senza grassi aggiunti

2023-12-15 08:19:56

Caro Sant'Antonio, va un po' meglio, sempre un pochino, ogni giorno. Stai con me, grazie, ta ba PS: sia il camminare, sia la dieta, sia il sonno

DECEMBER 16, SATURDAY

2023-12-16 06:11:15

devo dare il meglio di me

voglio farlo. Guardare il bicchiere mezzo pieno, sempre. Stanotte ho caricato la body battery di 16 punti, cosa che non succede mai ed ho avuto meno stress del solito...forse per via di quei 4 cm persi...la bilancia non scende, ma il metro non mente. La sensazione era quella di aver perso qualcosa, ma si ha bisogno di conferme. Il tutto in circa 20 giorni. Come mi ha detto un mio compagno di fisioterapia a dieta: "il tempo vola", sii costante. Certo io andrò a Solatrix per avere conferme sulla mia alimentazione e buoni consigli.

La caviglia migliora, anche se non sono ancora in grado di camminare quanto vorrei. Ho scoperto un esercizio di rotazione ieri sera a letto, lo metterò nel protocollo della sessione yoga.

Ho usato la mia camicia da notte nuova nera di viscosa, liscia liscia, e mi sono sentita coccolata. Anche questo è importante: avere degli indumenti confortevoli. Sentirsi amati...almeno dalla camicia da notte...

Devo tenere duro, allenarmi e spero recupererò sulla camminata, con le fisio mi sembra di aver recuperato i 10° di flessione che avevo perduto...ma lo saprò alla visita ortopedica del 29 dicembre. Spero non mi sia venuta l'artrosi. In ogni caso la protesi è l'estema ratio. Poi dal biennio covid19 in poi io sono andata in progressivo sfacelo, e devo recuperarmi. Adesso non ho più il latuda, e mi sembra che questo abilify sia cosa buona. Il Dr. Marra mi ha detto che lo danno anche alle bulimiche e che latuda è come zyprexa, e fa ingrassare...cioè ti fa mangiare di più. Ho visto...talvolta a PD in pausa pranzo mangiavo 2

panini...è successo una volta..ma al panino spesso aggiungevo 2 tramezzini...e guarda caso con dosi sostanziose di latuda.

Il protocollo 2019 di dieta non è male, ma non mangio tutta quella roba la mattina, è demenziale. Mi sveglio, adesso che va bene, alle 5, e cercherò di aspettare le 7 per fare colazione, ma forse la farò alle 6...dipende da come mi sentirò. Sarebbe più funzionale le 6.30, perchè ho poi le liturgie del mattino che si protraggono fino alle 8 e vado fuori intervallo, fuori tempo massimo.

DECEMBER 17, SUNDAY

2023-12-17 07:25:13

un anno sta per finire...

penso di fare riposo dallo yoga stamattina. Sto riflettendo sì, forse non ho nemmeno voglia di scrivere, sono pensieri talmente bizzarri che non me la sento di metterli nero su bianco...non ora almeno. Sì, dico solo che riguardano Sant'Antonio e anche Jean Pierre. La realtà è che sono sola: nessuno mi scrive, mi viene a trovare o mi telefona, nessuno.

2023-12-17 10:29:37

mi faccio pena

non sembro più io, mi sono vista specchiata sulle vetrine dello studio Vedove...solo una cosa positiva: sembra che io cammini un po' più diritta. Non è poco. Devo tenere duro. Andare avanti. Ho smesso di fumare da un anno. Per amore...forse di un fantasma. Pensavo fosse JP. Era Sant'Antonio? Sì nell'ultimo mese immobile a letto ho mangiato troppo...20 kg da bruciare...non sono mai stata conciata così in vita mia. Ma non ricomincio a fumare, no. Non voglio. Non annegherò i miei problemi nel fumo di tabacco. Per fortuna ho prenotatato alla clinica Solatrix, sicuramente mi sapranno indirizzare bene per un dimagrimento sano e duraturo-corretto insomma. Io non lo so se sto facendo bene, mi arrangio. Ho perso 4 cm e nemmeno 1 kg, forse sbaglio qualcosa. Certo devo aver sostituito muscolo con grasso...ad un certo punto dovrà aumentare anche il metabolismo basale...Questo ultimo anno e mezzo circa di infortunio non è stato facile...non è facile nemmeno ora, perchè non ho la certezza di una guarigione. Devo lottare. Adesso vado a fare il giro delle case con i bastoncini da trekking, così scarico un po' il peso.

2023-12-17 11:48:47

sono stata al capitello di Sant'Antonio

il percorso più lungo che abbia mai fatto dopo il secondo intervento chirurgico. Certo, camminare mi faceva un po' male ma voglio vedere "il poi", voglio vedere circa a distanza di un mesetto con riposo, yoga e fisioterapie come si comporta il dolore alla caviglia e se mi riviene la fascite plantare. Speriamo di no.

Al ritorno mi sono fermata in chiesa a San Leopoldo e sono riuscita a fare la comunione, finalmente. Ne avevo bisogno. E' da molto tempo che non vado in chiesa, solo TV e internet.

Ho pensato al Santo e a JP.

2023-12-17 16:03:20

dolore alzandosi dal letto al piede/caviglia/tallone esterno

no, non è il caso io vada a camminare. Ho bevuto il caffè in cucina, e sono tornata a sdraiarmi per tenere ben stesa la gamba e fare esercizi con il piede. Non mi riesce altrettanto bene sulla sedia. Spero di non essere KO domattina. Devo andare alle fisio domani ed è importante. Casomai verso sera potrei andare a fare qualche esercizio di camminata laterale e retromarcia...come in piscina...

2023-12-17 16:25:57

penso a JP e al Santo

e comunque mi sento presa in giro in un certo senso. Io sono una sognatrice, ed ho fantasia, questo è il problema. E sono stata innamorata, di un'idea, forse.

Forzandomi alla razionalità, non so come mai ho ricominciato a pensare a JP, dopo aver sperimentato uno stato di vuoto cosmico. Quell'uomo ha mai letto una mia e-mail? Potrebbe avermi bloccato...io non so come funzionano queste cose...non so se io non mi accorgo di niente...io non ho mai fatto queste cose, leggo tutte le mails, almeno il titolo. Forse io quella persona l'ho solo immaginata, sulla base di indizi, ma non so se mai abbia letto una mia mail...un mio messaggio su pinterest...je suis triste. Come vorrei che leggesse quello che sto scrivendo ora...che si intenerisse per me...povera Barbara...quanta fantasia...non so perchè ho ricominciato ad averlo in testa...deve essere psicopatologico pure lui se ha comunicato con me...con i pin...o ho comunicato con un algoritmo? Non saprei come fare a sapere il perchè, il se...il se c'è stato qualcosa di vero o è stato solo il frutto della mia immaginazione...povera Barbara, povera me. Passa il tempo ma non il pensiero di lui.

Ed il Santo? Ho preso 10 kg...preferisco non pensarci o impazzisco.

2023-12-17 17:29:21

non so se sia giusto

fare riposo ed esercizi alla caviglia a letto...il 29 ho RX e visita ortopedica, magari sapranno darmi qualche consiglio loro..."il tempo vola", ma gli istanti no.

Mi chiedo se abilify mi blocchi troppo...

2023-12-17 17:33:04

sono triste...non so cosa fare

stasera dieta, sicuro. Ascolto i mantra sciamanici

2023-12-17 18:44:43

je suis...

2023-12-17 20:36:25

cena leggera, meno male

non sono ancora le otto e mezzo e sono già in camicia da notte. Mamma sta guardando la TV in poltrona, meno male, qui sono tranquilla.

Mi sono dovuta alzare prima a preparare la tavola ed ho avuto qualche difficoltà, che poi è rientrata e sono riuscita a camminare. Spero di non avere la fascite plantare domattina...questa caviglia è un incubo, spero un giorno di stare meglio. Dicevano gli ortopedici che per il gonfiore ci vuole un anno. Ho tempo allora...

Vorrei portarmi dentro la cyclette, perchè in veranda fa freddo. Ho pigrizia ad andare lì, non mi piace, mi annoio e non resisto più di 10 minuti...sì, domani lo faccio. Così magari la fa anche mamma davanti alla TV.

Devo essere forte e non perdere mai la speranza. Anche se non so quanto sia lungo il tunnel...

2023-12-17 21:33:15

tra 12 giorni

avrò il controllo RX ed ortopedico, poi il 4 gennaio ho Ave all'inail. Chissà, forse dopo l'epifania riesco ad andare a lavorare...certo, con gli autobus. Partendo con il treno delle 6.20 o giù di lì, o non riuscirò a parcheggiare in stazione. Sicuramente usando gli ascensori...sarebbe certo bello riuscirci. Vorrei chiudere in gloria il lavoro su Pt SERS, voglio finirlo bene, e probabilmente, alla peggio ci vorranno 3 settimane di laboratorio, più le misure a Basovizza di Cinzia e Francesco, poi le elaborazioni dei dati, il completamento dell'articolo. Poi forse passerei al Rh...

tra circa 1 mese, il 25 gennaio ho la visita dietologica alla clinica Solatrix...non vedo l'ora. Se riprendo a lavorare il tempo scorrerà più velocemente e brucerò più calorie.

Quando sarò in pseudo equilibrio penserò anche a togliermi le gomme alla nicotina.

1-camminare

2-andare a lavorare

3-andare alla clinica per l'obesità ed i disturbi alimentari e stare a dieta certa, io non mangio tanto...mi sa che per perdere 20 kg mi ci vorranno 2 anni...ma cerchiamo di essere ottimisti, saranno kg persi bene, e senza fumare. Ritroverò una me stessa nuova, più libera, più vera, più equilibrata

4-smettere le gomme alla nicotina

5-cercare di essere felice, così guarisco un po' anche la psoriasi

6-continuare a fare yoga e migliorare

7-andare a vivere a casa mia

8-andare al mare e prendere molte ferie, camminare, fare yoga, prendere il sole, andare in acqua e fare gli esercizio di fisio

questo è un futuro bello ed essenziale.

Un percorso duro ed in salita...ne avrò guadagnato in lucidità mentale, anche con la nuova terapia psichiatrica. Almeno spero. Devo riorganizzarmi, ricominciare a studiare, mettermi alla prova. La prova principe della terapia con abilify è testarlo nello studio delle lingue. Sono un po' demotivata però...devo ammetterlo sono un pò in down, in blues...non so se tornerò brillante, come non so se potrò ancora camminare in montagna...adesso come adesso lo zaino da 20 kg ce l'ho addosso...povera Barbara, povera me...ma arriverà il giorno in cui peserò 67 circa, con due gambe mozzafiato, mi metterò le mie belle scarpette rosa con il tacco...quelle che non ho mai usato...e poi...adesso faccio addominali quasi tutti i giorni e sarò meglio di quella che ero alla stagione alpinistica del 2015...da questo periodo

tremendo ne uscirà una persona migliore, certo che sì. E' così che devo pensare. Devo lavorare duro. Devo essere intelligente e costante. Non mi nasconderò più dietro una sigaretta...Sono una persona nuova, con +20kg di sofferenza, 20 kg che butterò via. "Il tempo vola"...si fa per dire...con i fardelli pesanti striscia lento come un verme. Mi scarico la compilation di blues per la cyclette. Lo sto facendo. Slow ballads, la più bella.

DECEMBER 18, MONDAY

2023-12-18 04:24:08

forse una leggera fascite plantare laterale esterna

ma riesco ancora a camminare, con dolore ed incertezza, ma cammino. Ho preso da non molto un momentact, sembra stia già facendo qualcosa. Mamma è un po' nera, ma non riesco più a stare a letto. Non riesco più a dormire. Magari tra un po' mi riviene sonno. Si è alzata anche Birba. E' qui con me in cucina, sul tavolo, cosa che fa solo quando non c'è mamma a vederla. Io la lascio fare.

Ieri però ho fatto circa 3 km, in una rata da 1+2, con un intervallo di riposo. Non è male. Oggi ho le fisio all'ospedale. Da oggi sono a stecchetto alimentare. Non devo fare più come questo fine settimana, non che mi sia abbuffata, ma ho mangiato come gli altri, che era decisamente troppo. Mi sentivo quasi male. Forse si è ristretto lo stomaco, speriamo.

2023-12-18 09:00:58

cosa faccio?

ho compensato col sonno, mamma ha predicato tanto...adesso dormo con lei e la gatta...colazione alle 4, ridormire alle 5 fino alle 8.20, non cammino molto sicura e battagliera. Potrebbe darsi che col movimento si riassestino "delle cose". Oggi sì ho le fisio, ma ho voglia di combattere. Yoga e cyclette? Camminare meglio di no, decisamente. O me ne sto a studiare a letto? O prego? Posso pregare anche in cyclette. Ho saltato le liturgie del mattino, perchè mamma mi ha ordinato di riposare. Quando mi prende quest'angoscia a mezzanotte, all'una, alle 2, alle 3...alle 4 sono esasperata e mi alzo. Perchè buon Dio ho in mente JP? Non è lui che mi dà l'angoscia. Il pensiero di questa persona mi dà vita invece. E penso che sia lui a mandarmi i pin...povera Barbara...Io vorrei...questa è la proiezione di un desiderio. Ed il Santo di PD? "Questi sono i miei due uomini": uno terreno ed uno ultraterreno. Quello terreno che non so se sia vero oppure no.

Comunque a proposito del pin yoga di stamattina ho guardato e praticamente "faccio tutti i chackra", un esercizio almeno. Questo è buono.

Dài Barbara. Mettiti la tuta e reagisci. Quella nera, che puoi tenere anche per andare alle fisioterapie. Metti su il blues, che piange con te. Piange ma va sempre avanti. Come te.

2023-12-18 23:32:04

ho un po' paura

speriamo domani sia un giorno migliore per la mia caviglia ed il mio piede. Faccio solo esercizi individuali, cyclette, yoga e forse potrei andare al capitello di Sant'Antonio. Sì, lo farò. Al capitello vado magari nel pomeriggio. La mattina faccio 1 km almeno alle torri. Sì, mi sembra un buon programma...ho segnato approssimativamente sul calendario le cose. Non che abbia grandi cose da fare, ma sono comunque impegnative per me. Cyclette cerco di migliorarmi rispetto ad oggi. Casomai ne potrei fare anche la mattina presto con la musica nelle cuffie, mentre mamma dorme. Ho già dormito un paio di ore,e non avrei più sonno.

Cosa positiva è che ho preso il momentact a scopo preventivo, mi sono alzata per andare in bagno e dopo alcuni passi, una decina circa, il dolore è passato...questo penso sia assestamento. Pensavo dopo il click clack di stamattina sugli ossicini non avrei più avuto male. Invece no.

A letto poco fa ho riso tanto con mamma, per via delle cose che dissi al meccanico auto di mio fratello anni fa: non vuole più vedermi nè ripararmi la macchina...solo se gliela porta mio fratello! Così ho pensato a Linkedin e JP: entrambi mi hanno preso per matta. Un po' folle sì...tendo a dire sempre la verità. Io al meccanico dissi cose buone, buoni consigli...solo che le persone normali non si permettono nè si sognano di esporsi così: se ne fregano del prossimo, semplicemente. Che dire...non sono sempre così disinibita. Ma hanno ragione a proteggersi..."io vivo in uno strano mondo", in pseudo isolamento. E preferisco così. Vorrei camminare, i 10 km lungo il fiume, mettermi gli scarponi e salire sulle montagne...i vestiti più belli li uso per andare da Sant'Antonio in Basilica...JP...li userei anche con lui. Sogna Barbara, sogna pure, che è gratis. Folle sei...poverina. No. Se non avessi un po' di fantasia sarei morta.

DECEMBER 19, TUESDAY

2023-12-19 06:26:46

eh già, tiengo dolor

i primi passi la mattina alzata dal letto sono un incubo, poi la situazione migliora. Devo chiedere spiegazioni di questa cosa all'ortopedico il 29 dic. Vedremo come va la giornata. Ma forse anche ieri i primi passi sono stati così: dolorosi. Chissà se sarà sempre così...speriamo di no. Ma dico, mi impegno, e vediamo come andrà la giornata: devo scrivermelo, o poi dimentico, e forse poi ricordo solo il dolore, al primo impatto. Devo essere scientifica e capire come evolve la cosa. **Stamattina è similfascite laterale esterna dx.** Poi passa camminando un po'. L'importante è riuscire a camminare, quanto vorrei...

2023-12-19 09:06:19

circa 30 min cyclette con le liturgie del mattino

ho attacchi di fascite plantare ext dx, mi devo riposare un po'. Che cosa faccio nel mentre? Mmmm, non ho niente da fare. Oggi dovrebbe arrivare il pacco di Kanna da Tokyo. Mi ha mandato pure dei pennarelli e della carta giapponese. Io mi sento un po' assonnata ancora...ma forse no. Devo fare qualcosa in cui mi debba concentrare, qui ho bisogno di ginnastica per l'intelletto non solo per il fisico. Provo a rivedere un po' di francese, grammatica o lettura? Ho le lettere d'amore dell'amante a Victor Hugo...dell'amore della sua vita. Potrei provare con quelle, poi passo alla grammatica. Sono pazza: continuo a sognare che le mails di pin vengano da JP. Una infatuazione non da poco. Roba da perderci la testa...sì sì...la persi e sono ancora un po' perduta. Allego un pin di Kerouac consolatorio per le donne folli.

PS: vorrei tanto parlargli...chiedergli se per favore mi dice se ho sognato ad occhi aperti anni di vita...povera Barbara.

2023-12-19 09:50:07

l'amore fa vacillare i pensieri

brava Jouliette! Allora è normale.

2023-12-19 10:16:17

la macchina di Majorana-Pelizza

Ne ho discusso con Oscar Valente, e non funziona, dice che mancano i magneti che avrebbe dovuto progettare Pelizza. A giudicare dagli schemi, lì dentro non ci sono campi elettromagnetici, la fisica non la si conosce e non riesco a caipre perchè questa roba sia saltata in mente al Pelizza. Nessuno se la sente di buttare via anni di vita su una cosa così. Io avevo capito che funzionava, o così almeno vogliono farti capire. Roba da matti.

2023-12-19 14:22:49

se passo il mio test di apprendimento

posso dirmi salva con questa iniezione mensile di abilify-aripiprazolo, un po' bloccata ma non eccessivamente menomata. Mi sono messa a ristudiare la grammatica francese da zero, vediamo. Non vado al capitello oggi, c'è vento freddino, e con una leggera fascite preferisco riposare. Nel secondo pomeriggio faccio yoga, poi se non c'è vento vado alle torri. Ma ho bisogno di ginnastica mentale.

Sono preoccupata:

2023-12-19 15:18:41

sono stanca di studiare

non sono più abituata evidentemente. Ho tre quarti d'ora. M riposo un po' in silenzio.

2023-12-19 17:09:05

sono triste, non lo so

ho pensieri che non riesco a decodificare bene, sono nel cuore. Non ce la faccio ad andare a fare yoga, non ho la testa. Preferisco studiare un altra po' di grammatica. Poi non lo so tra un'ora come sarà. Ho la tristezza nel cuore. La malinconia. Non so cosa sto macinando in background.

2023-12-19 19:02:33

dopo i pin

e le paranoie su JP sono riuscita a trovare la forza mentale di andare a fare gli esercizi yoga. Meno male. Ma io sono lì che penso che lui mi mandi i pin...e mi sento coccolata...ed ho trovato la forza di reagire...

DECEMBER 20, WEDNESDAY

2023-12-20 01:35:42

buon Dio

quale è il senso della vita? Amare ed essere amati. Io cosa sbaglio? Aiutami tu

2023-12-20 06:45:34

Caro Sant'Antonio, ho pregato Dio stanotte per chiedergli dove sbaglio. Mi sento un po' più sollevata. Vivo da anni in un enigma personale, tu lo sai, Dio lo sa. Vorrei tanto Sant'Antonio capirci qualcosa. Mi aiuti tu? Certo con Dio. Io non capisco. O non voglio capire? Io vedo e conosco i miei sentimenti, non quelli dell'altra persona. Santo...leggi il mio cuore, ti prego. Io sono anni che sono felice e triste, forse per irrealtà o realtà informatica. Vorrei capire, per correggermi. Siamo tutti così uguali e così diversi...inimmaginabilmente diversi. Sant'Antonio, il piede e la caviglia vanno un po' meglio, sto di grazia, lavorando sodo, anche se talvolta sono un po' abbattuta. Aiutami anche su questo fronte, aiutami a guarire, a ritrovare la normalità. Santo...ho ricominciato a studiare il francese per vedere se questo farmaco nuovo mi permette di apprendere...che

croce Santo...stammi vicino, aiutami a capire la verità, ho tanta paura. Ho ricominciato a mangiare un po' di pane, o non ho la forza di fare. Ho perso 4 cm. Aiutami a procedere. Santo vedi dove sbaglio, illuminami. Le altre malore le conosci...vanno un po' meglio. Ti abbraccio forte, ta ba PS: grazie

2023-12-20 10:53:39

mi sembra che riesco a studiare

ho passato tre tipi di antipsicotici col francese, mi sembra che questo vada benino, ma devo tenere duro. Mi sembra di avere senso critico e di archiviazione/catalogazione mentale. Cosa che col latuda non avevo.

Ho fatto 20 min di cyclette, pian piano aumenterò. E' arrivata zia Silvia e ho dovuto cambiare piani. Lo yoga stamattina lo salto, vediamo verso sera. Comunque alle 14 parto per le fisio e non posso demolirmi. Avevo cominciato a sentire male alla caviglia lato interno, mentre la fascie lato ext se ne è andata...assestamento.

Sono contenta di studiare. Spero di imparare finalmente con litio e abilify.

Mamma mi ha detto che la linea fa un po' di progressi.

Certo, sono cauta con i giudizi, ma vado avanti dura e pura.

Certo, mi sono arrivati dei pin stupendi...non vedevo l'ora che arrivassero...d'amore...

2023-12-20 11:03:13

non ho indovinato il tempo di cottura

troppo cotto il farro integrale...qui c'è un gran caos in cucina. E' che non c'era scritto il tempo sulla confezione. Con l'orzo lo misi a bagno e ci vollero 10 min...uffa. La prossima volta devo stare attenta e controllare ogni tanto, finchè non dedurrò il tempo di cottura. C'è chi dice 40 min "da secco", ma secondo me è meno dato il risultato che ho appena ottenuto. Ne ho pesati 50g, mi sembra ok.

2023-12-20 17:01:03

stranezze:

mi è arrivato il calendario sullo smartwatch, è la prima volta che me ne accorgo. La puntata con la mamma è iniziata prima delle 16. Non ho pin oggi pomeriggio verso le 15.35. A chi penso io? A JP...o a Sant'Antonio? I robot non sbagliano orari.

Oggi ero sola con Renzo, l'istruttore, alle fisioterapie. Abbiamo potuto chiacchierare. Certo, anche lavorare. Concorda anche lui che è meglio fare 10 km di bici e mangiare una pallina di gelato che non fare nulla. Io per impegnarmi molto ho mangiato 2 cubetti di cioccolata prima di partire per le fisio. Siamo entrambi classe 1971.

Il farro integrale non è venuto male per pranzo: 50 g è la dose giusta, un po' di passata di pomodoro ed 1 cucchiaino di buon olio extravergine. Poi ho mangiato spinaci (1 cucchiaino di olio e un po' di sale), 2 grissini e 2 fettine di prosciutto crudo.

Domani faccio la quinoa, con la ricetta di Renzo, anzi no, ho la psicoterapia alle 11.30...vabbè che che posso cucinare la mattina e poi riscaldare...così farò. Bisogna preparare per Pio e allora tanto vale, cucino domani mattina dopo la cyclette, tanto io mi sveglio presto.

DECEMBER 21, THURSDAY

2023-12-21 15:48:53

devo dormire di più la notte

e meno nel pomeriggio. Ma non so cosa mi prenda la notte. Forse ho preso sonno troppo presto ieri dopocena, credo 20.30 o giù di lì. Poi dalla mezzanotte conto le ore...mi alzo, mangio il mandarancio, una gomma alla nicotina...Non so mi sembra di avere un dolore al petto...sarà mal di cuore? Devo senza dubbio dimagrire. Arriverà anche il 25 gennaio con la visita a solatrix-sono sicura che lì prenderò la direzione giusta e potrò confrontarmi con persone competenti.

Alla psicoterapia ho detto al dr. Caneva che ho ricominciato a pensare "al mio penfriend". Glio ho detto che io non so nemmeno che faccia abbia in realtà, certo il dottore sa che lui non mi ha mai risposto normalmente ad una mail, e che io non so se le mie correlazioni siano fantasie. Fantasie che mi fanno "stare bene"...fantasie che io vorrei fossero realtà...che vorrei chiedere a lui se tutto questo fosse vero...ma non mi ha mai risposto e temo non abbia nemmeno mai letto una mail, nella mia fase di scetticismo critico. Il dottore pensa che sia bello anche che esistano "dei segreti", che non necessariamente debbano essere svelati; mi ha detto inoltre che cercare di conoscere una persona è un mio "diritto"...io temo di essermi comportata da "stalker": https://www.psychologytoday.com/us/basics/stalking Repeatedly sending texts, calls, or emails Delivering unwanted gifts questo ho fatto, io volevo solo conoscerlo...se mi avesse detto di lasciarlo in pace, mi avrebbe almeno risposto...io sono "infatuata", non ho il diritto nemmeno di dirmi innamorata...magari anche fosse innamoreta respinta... Ecco cosa vuol dire infatuazione: infatuazione ‹in·fa·tua·zió·ne› s.f. ~ Passione intensa ma superficiale, spesso destinata a esaurirsi in breve tempo. ETIMOLOGIA Dal lat. tardo infatuatio -onis, der. di infatuare ‘infatuare’ DATA 1785

io non sono infatuata, e nemmeno superficiale, sono innamorata anche se i punti di certezza sono pochi. Quello che ho potuto cogliere dell'anima di quella persona mi ha letteralmente rapita. Vorrei la grazia di conoscerla. Forse questa grazia la devo chiedere a Sant'Antonio...io di mails a lui ne ho scritto a valanghe. Ma potrei scriverne una ancora...non mi importa di fare una figuraccia..."in amor vince che fugge"...l'importante sarebbe che venisse considerata...letta, che fosse degna di una risposta...come reagirei se lui mi rispondesse? Già solo a scrivere qui ho il cuore cone un tamburo...Cosa potrebbe rispondermi? Positivo o negativo. Adesso devo riprendermi. Ho un turbine in testa. Questo sentimento non mi passa anche se ho le mani legate...no non sono legate...è che per conoscersi bisogna essere in due, io da sola posso fare poco...sono arrivati i pin...io lì lo cerco, povera cucciola.

2023-12-21 21:11:47

sono le 21.10 e sono morta stanca

vado a letto con mamma e gatta. Mi arrendo.

DECEMBER 22, FRIDAY

2023-12-22 01:18:10

insonnia...

non riesco a trovare l'ansiolitico, forse è nel cassetto di mamma, non lo so, nella mia cameretta non c'è. Lo stilnox non l'ho mai preso e non ho il coraggio di fare un cocktail con quello che già prendo. Ne parlerò allo psichiatra. Per fortuna mamma dorme, io sono scappata in poltrona, altrimenti ho paura si innervosisca. Che fare? L'unico problema che ho

è che non vorrei essere rincitrullita domattina. Cosa cambia da ieri? Nulla, a quest'ora mi sveglio sempre...

2023-12-22 01:20:03

ascolto radio russe

!!!

2023-12-22 01:28:20

e radio francesi

2023-12-22 01:34:43

ho sonno

2023-12-22 06:24:14

ho preso 15 gocce di En

era da mamma. In effetti la mia è ansia. Mi sono tranquillizzata dopo pochi minuti ed ho dormito bene. Devo prenderlo più spesso, l'ansiolitico. Non so perchè sono ansiosa...forse per via delle mie malore...penso di sì. Certo se avessi avuto lui ad abbracciarmi non avrei avuto bisogno di ansiolitico...forse. Comunque in quei momenti difficili avrei voluto averlo accanto a me. Vorrei averlo accanto in una grande varietà di momenti, per condividere gioie e dolori, fatiche e speranze...come si dice in chiesa. Vebbè...avessi anche solo l'onore di conoscerlo dal vivo...almeno in video...non so se lui non vuole perchè teme la mia imprevedibilità...o se semplicemente io con la sua vita non c'entro nulla e lui vuole così, mi ha bloccato il contatto e basta. Che cosa orrenda bloccare i contatti, confesso che un paio li ho bloccati anche io su whatsapp, perchè dopo aver risposto ripetutamente la mia volontà è stata ignorata. Ma prima rispondo e mi spiego, dico non posso perchè sono occupata o qualcosa del genere. Anche il maniaco sessuale non ho rifiutato al telefono...pensavo cercasse aiuto invece era solo un maniaco psichiatrico...non disposto alla ragione...quando gli dissi decisa di non chiamarmi più, riattacò e non si fece più sentire. Penso di essere coraggiosa e di cuore. Forse a quel punto bloccai il contatto. Disistallai messanger, perchè non è possibile che ti disurbi ad ogni ora del giorno e della notte, tutti sconosciuti in cerca di avventure...mi pigliava un infarto ogni volta: questa è legittima difesa, in questo tipo di comunicazioni non c'è nulla di costruttivo. Non posso dire che lui mi abbia bloccata per legittima difesa: avrebbe dovuto almeno degnarmi di due parole di consolazione per convincermi a lasciarlo perdere...io queste cose le capisco, sarebbe civiltà almeno. Forse mi sarei spenta per rispetto. Se mi sento rifiutata faccio un passo indietro, ma così non ci sono riuscita. Io sono convinta che abbiamo comunicato e che non era un robot nei pin, ma non posso esserne certa. Quanto ho messo "in quadra la mia vita" per lui...ho smesso di fumare, quando il tabacco era la mia consolazione di ogni momento della vita...la mia compagnia...sono riuscita a lasciare Diego e a riprendermi in mano la mia vita...sono in cammino adesso, col mio piedino e la mia caviglia ancora incerti-ho detto a Renzo che il giorno che arriverò a camminare in montagna porterò un cero a Sant'Antonio-sono ancora insicura ma ci sono miglioramenti. Ho lottato per una terapia psichiatrica idonea, e non poco ho lottato-sono entrata in psicoterapia, per fortuna ho uno psichiatra ed uno psicoterapeuta fantastici finalmente, ho trovato una strategia di sopravvivenza in famiglia...ho studiato teologia...ho vissuto nelle mie disgrazie ogni momento intensamente e al massimo della sincerità di cui ero capace. L'ho martoriato di mails...se non ci fossero stati lui e Sant'Antonio non so come avrei fatto ad uscire fuori dai miei guai...non ne sono ancora fuori, ma sono a buon punto. Più gli scrivevo e più mi innamoravo...se mi è lecito

usare questo termine. Ieri non sono resistita...gli ho scritto brevemente per la buonanotte...chi lo sa se l'ha letta la mail dall'iphone....

2023-12-22 06:40:55

apprendimento del francese

mi sembra di capire bene la grammatica...e mi rendo conto di quanto fossi stata menomata col latuda e con haldol. La catalogazione e la memorizzazione sembrano andare abbastanza-non me ne rendo ancora conto, ma è presto per giudicare, devo continuare a studiare e mettermi alla prova. Posso sempre chiedere una riduzione della dose di aripiprazolo...certo che se va bene devo veramente ringraziare i giapponesi. https://en.wikipedia.org/wiki/Aripiprazole

2023-12-22 06:45:35

penso sia lui

2023-12-22 10:57:55

riposino 15-20 min

sono stanchissima. Mamma deve uscire, poi per pranzo preparo io il risotto ai peperoni. Buon Dio fa che la mia testa memorizzi il linguaggio. Non lo so. Di solito la memorizzazione credo sia per buona parte involontaria, cioè io una volta non me ne rendevo conto...leggevo con cautela...provo a fare la stessa cosa. Mi sembra di riuscire a leggere con cautela. Intanto devo studiare questo libro di grammatica, superare la frustrazione del passato, poi passo alla mossa successiva, che non so ancora quale sarà. Esercizi? Audiolibro + testo dei miserabili? Peut être. Se facessi una cosa così, sicuramente imparerei bene il francese! Se abilify me lo permette.

2023-12-22 21:09:10

oh povera me!

le gomme alla nicotina arrivano il giorno 27...io non ce la faccio ad arrivare al 27 con quelle che mi sono rimaste e non ho nemmeno soldi per comperarne in farmacia. Se proprio fossi ridotta male chiederò a mamma un prestito. Pensavo di averle ordinate in tempo. Cosa faccio? Colgo la sfida? No, non penso di riuscire a farcela adesso. Domani devo andare con mamma in farmacia a prendere il litio e le chiederò questo favore. Poi potrei mettere in ipotesi di smettere.

Mamma si è offesa perchè le ho ricordato che gli accordi erano io sulla poltrona e lei a letto non reggo la TV spazzatura dopocena. Devo pure impegnarmi a non mettermi a dormire adesso, ma di riuscire a trovare l'interesse di fare qualcosa. Stasera certo ho messo il litio sul comodino, per non cadere nel sonno anticipato. Poi certo che prenderò l'ansiolitico.

Paolo a cena mi ha detto che non devo andare a Rovereto per dimagrire ma a Fatima: bastardo. Io invece ho bisogno che mi aiutino, perchè ho studiato di tutto e non ci capisco più niente. Ho quella fisima che affamandosi troppo rallenta il metabolismo e poi si riprendono i kg con gli interessi. Io non so come devo comportarmi nei confronti dello stimolo di fame/stomaco vuoto: resistere o mangiare qualcosa? Io mangio qualcosa...forse è sbagliato...non lo so, lì ho una triplice visita: psicologo-medico di base-nutrizionista, davvero sono sicura sarà uno spartiacque nella mia vita. E farò quello che mi diranno di fare.

Pio stasera ha tenuto un comizio...io vivo male i pasti in famiglia, tra TV e prediche. Cambierà la direzione della fabbrica e spero in meglio.

Non mi sono arrivati pin oggi pomeriggio, allora forse è JP che me li manda e non un robot. Oggi è un giorno lavorativo "prenatalizio", denso un po' ovunque. Alle 18 sono riuscita a decidermi di fare la doccia e mettere la crema perchè in piscina con tutto quel cloro mi spellavo. Sbadiglio...per fortuna dopo la doccia ho messo il pigiama, sicchè sono già pronta per il letto.

Adesso penso a JP. Non so se scrivergli oppure no. Intanto fantastico.

DECEMBER 23, SATURDAY

2023-12-23 10:52:38

Caro Sant'Antonio, spero di essermi "confessata bene" poco fa. Ce l'ho messa tutta. Il cuore è diventato subito più leggero. Spero che ciò che ho detto sia quello che volevi anche tu. Io non so se ho fatto bene o male, se ho sbagliato, che Dio mi perdoni. Santo, guarda il mio cuore e aiutami, ta ba

2023-12-23 12:42:24

riposino in poltrona

starei meglio a letto, ma poi mi sveglio rincoglionita. E la notte fatico a dormire per la seconda parte. Proviamo. Cosa devo fare con le gomme alla nicotina? Mi è arrivato il rimborso di Zalando, quindi potrei comprarle oggi pomeriggio. Colgo la sfida? Mi metto alla prova? Sarei tentata. Farò come con le sigarette: le prime 24 ore sono le più dure, comunque potrei scalare. Comincio da adesso. Ho gomme normali da masticare. Sì, lo faccio. Vediamo come va.

2023-12-23 15:34:09

vorrei stare in pace e studiare

alle torri stamattina la caviglia mi faceva male. Mamma ha acceso la TV spazzatura, dopo avermi tormentata con le pulizie che io mi sono rifiutata di fare. Oggi no. Così le sta facendo lei. Dove scappo io? In camera? Potrei. Lei si arrabbierà. Non mi resta che aspettare un po' che vada al supermercato...magari andasse a trovare qualche parente...no. Vuole pulire l'insalata e i carciofi. Oh se fossi a casa mia! Non sono andata al capitello di Sant'Antonio, ci andrò domani. O reagisco o impazzisco. Mi trascino in farmacia? Adesso ho i soldi per le gomme, ma mamma non vuole andarmele a comperare. Vuole che tenga duro. Provo a studiare

2023-12-23 15:42:59

Evviva!!

sono in camera. Ho fatto il giro della casa e mi ha fatto male il tallone-non posso fidarmi a fare tanta strada. Domani penso di essere un po' più in forma, la fisioterapia di venerdì è stata molto impegnativa. je suis heurex

2023-12-23 20:24:50

punto della situazione nicotina

io finchè non chiuderò i recettori rimanenti avrò il richiamo fisico-che dura 5 minuti circa. Dovrei bere acqua, magari con un po' di vitamina C, così sarà un po' buonina. Distrarmi, cambiare attività e superare il momento. Fare 2 passi...Mastico circa 7 gomme al giorno, da

2 mg, le più leggere. Facciamo cha ora ne mastico 2 in un colpo, e poi addio...forse domani sarà un giorno difficile. Il più difficile.

2023-12-23 20:35:39

lacrime di coccodrillo

stasera a cena con mamma non sono resistita ed ho mangiato mezza fetta di pandoro, 1 dattero, e due cioccolatini...sigh! Sì, prima abbiamo mangiato insalata mista e del pollo lessato con della salsa tonnata che feci ieri-ha preparato il brodo, mamma. Ah scordavo, ho magiato anche qualche patatina fritta...il caos totale. Nella foto precedente sembravo una mia vecchia amica, Giada, che all'epoca mi pareva molto appesantita. Adesso lo sono anche io, purtroppo. Arriverà anche il 25 gennaio, anche possibilimente nicotin-free, e poi si ricomincerà coi passi giusti-sarò ferrea.

2023-12-23 20:40:43

grammatica: procedo.

staremo a vedere i risultati, studio anche un'oretta adesso. Poi dormo. Litio ed ansiolitico. Mi sembra abbastanza bene. Quel libro lo devo finire, prima di qualsiasi altra mossa, tipo il frantastique.

2023-12-23 20:43:13

caviglia: dolore

itinerante. Dovrò chiedere perchè i primi passi che muovo sono i più dolorosi e se sarà sempre così, e cosa significa il dolore itinerante. Assestamento? Le risposte il 29 dicembre.

2023-12-23 20:45:13

mi piacerebbe ricominciare a fotografare

sul serio. Magari, anche se ingombrante mi potrei comperare una reflex digitale. Non ho avuto ancora il coraggio di disegnare.

DECEMBER 24, SUNDAY

2023-12-24 05:05:07

Caro Sant'Antonio, vorrei togliermi la cattiva inclinazione delle gomme alla nicotina. Mi stai vicino? Mi aiuti per favore? Ti prego Santo...esaudiscimi, so che sono debole e confusa in merito. Ta ba PS: ti abbraccio forte, fammi coraggio

2023-12-24 10:13:41

cammino male e dolorante+progetti per il futuro

mi trattengo a letto. A pranzo siamo sole io e mamma. Sono alla seconda gomma oggi. Potrei prendere un momentact e andare al capitello dopopranzo, massimo alle 14. Ho appena dormito 2 ore, ed ho sognato che facevo la "caccia fotografica"...è stato bello. La macchina fotografia ed il minimo di accessori la dovrei pagare con la debit di mamma, poi farle un bonifico-il che è ok, ma si rischia di incorrere nelle sue furie. Devo accumulare "fondi neri"...l'unico modo è trasferire dalla prepagata al conto paypal ed accumulare la cifra nel giro di qualche mese...no...su amazon non penso di poter pagare con paypal-adesso controllo: NO. Si può agganciare un conto corrente, ma il mio è bloccato. Si può pagare in contanti, ma è una bella cifra. Io potrei prelevare i contanti dalla mia prepagata ed accumulare il denaro necessario, nel giro di 2 o 3 mesi. Non vedo alternativa. Mamma mi vuole regalare 500 euro-a me e a Paolo, per Natale. Mi ha rimesso i debiti perchè ha pagato le bollette a Paolo, io a Paolo ho prestato la macchina e pagato 150 euro di telepass, ma non importa, mi ha aiutato molto nel mio periodo di infortunio. Non glieli chiederei mai. Mi ha portato l'auto a fare il tagliando dal suo meccanico economico, gli devo 140 euro. In WV spendevo sui 350.

Ricapitolando: 360 euro di mamma regalo, 660 circa li prelevo a gennaio, e a febbraio compero il teleobiettivo con la carta. Pago in contanti. Sono di poco sotto i 1000 euro. Iuppi!!! Ce la faccio anche stavolta. No, devo spostare tutto di un mese in avanti perchè ho 150 euro della clinica Solatrix il 25 gennaio, e poi se dovessi riprendere a lavorare non posso andare in giro senza soldi. A febbraio sono più sicura di non fare un acquisto azzardato. L'importante è che ce la posso fare.

Stamattina ho fatto un po' di carità ai frati del Santo e a quelli di Assisi. Mi rimangono i soldi per la visita ortopedica ed RX del 29 dicembre. Non posso più spendere un epsilon in rete.

Sono contenta. Ho preso l'antiinfiammatorio/dolorifico e nel pomeriggio cammino.

2023-12-24 14:03:19

sono stata al capitello

un po' più di male in andata piede-caviglia, al ritorno mi sentivo pesante-io sono pesante.

Meditavo sull'astinenza: bisogna conoscere le proprie sensazioni, non averne paura e vincerle. Sembra facile...

Faccio un caffè, riposo un po' poi potrei anche fare yoga. Domani è Natale.

Ho detto qualche preghiera, per me ed anche JP-glielo avevo detto-anche per le sue intenzioni. Ho pregato in latino.

DECEMBER 25, MONDAY

2023-12-25 05:41:55

penso si sia rotto un bullone nella caviglia

stamattina ho messo giù il piede ed è stato assai strano. Subito non riuscivo a camminare, poi meglio.

Cosa faccio qui da sola la mattina di Natale? Sogno ad occhi aperti...è bello. Sogno a libere associazioni.

2023-12-25 22:19:16

che incubo le feste

finalmente sono sola in poltrona, con luce soffusa ed approssimazione di silenzio. Mamma ha appena acceso la TV in camera.

Io sono sempre in tensione con mamma e mio fratello e da molto tempo, dall'infortunio, con mamma vivo nel suo appartamentino a piano terra. Ho ricominciato a dormire con lei e la gatta, perchè sto più comoda-fondamentalmente. Non riuscivo a stare nel lettino della cameretta, che ho allestito a "zona yoga". Mamma mi veniva a controllare durante la notte.

Sono tesa perchè ho molti brutti ricordi di loro, del loro comportamento verso di me. Mi sento sotto esame in continuazione. Sono tesa e so che devo mantenere nervi saldi, almeno fino a che non sarò indipendente. Quando faccio qualcosa per mamma, lo faccio al meglio e lei si lamenta quasi sempre-ovvio che mi inacidisco...vorrei dolcemente vevere a casa mia. Non mi spaventa la solitudine...meglio soli talvolta.

Domani Paolo e Beatrice vanno al mare, meno 2. Io e mamma tutto il giorno...meglio che in 4!! Rido. Devo decidere le condizioni opportune per andare a vivere da me. Sicuramente con l'anno nuovo-adesso non ho i soldi nemmeno per fare la spesa. Il 29 avrò il responso dell'ortopedico e di RX, appena sto autosufficiente mi fiondo a casa mia. Devo essere in

grado di guidare l'auto, almeno fino al supermercato e al Centro di Salute Mentale. Non ho paura di pagare la bolletta del gas. Devo decidermi. Poi da maggio verosimilente andrò al mare, mi trasferirò lì, e devo essere in grado di guidare circa due ore. I sabati e le domeniche verranno tutti da me al mare, sicuramente. Quindi per avere il mio deserto, devo approfittare di casa mia a Bassano per rigenerarmi. Queste cose le devo dire al dr. Caneva. Loro mi mettono tensione. Ho un mese di ferie arretrate, e finito il lavoro sperimentale sul Pt le faccio tutte, possibilmente in bassa stagione. Pretenderò di essere sola almeno una settimana o due in tutta la stagione. E' casa mia in fondo...se loro hanno l'impressione che io stia bene "di mente" non avranno scuse per lasciarmi i miei spazi. Altrimenti cercherò la complicità dello psichiatra e dello psicoterapeuta. Non vuol dire essere squilibrati avere bisogno di un po' di privacy, di deserto, di solitudine...in mancanza della compagnia della persona giusta.

2023-12-25 22:43:27

ho deciso: scappo a casa mia

domattina alle 8, altrimenti sveglio i lilloni al piano di sopra, vado ad accendere la caldaia e alzo il termostato. Ci vorranno alcune ore, tutta la mattina. Questi traslochi continui mi feriscono, ma mi feriscono meno della mia famiglia. Io sono stanca di stare male. Mi aiutano, certo, ma mi feriscono. Mamma sa che non ho soldi, mi darà qualcosa dal suo frigo. Tutte le mie cose le ho portate da lei. Non ho molto vestiario da portarmi, quelle poche cose che ho comperato e che mi vanno bene. Il tappetino da yoga. I libri che sono riuscita ad accumulare me li porterò un po' alla volta. Adesso non sono la priorità. Mi devo portare il litio e Eutirox, l'ansiolitico ce l'ho. Penso che una borsa cane o 2 e sono a posto. Le cose che ho qui sono in ordine. Faccio in un attimo a trasferirle nella borsa. Mi sento già in vacanza di "di Natale". Devo farlo, devo, lo devo a me stessa.

2023-12-25 22:57:25

a gennaio mi prendo la cyclette

intanto vado a farla da mamma

DECEMBER 26, TUESDAY

2023-12-26 07:39:42

non scappo a casa mia...non ora...

stanotte mi sembra di essermi rilassata un po' per l'aver confessato a me stessa il mio disagio e le mie paure nei rapporti interpersonali con la mia famiglia. Autoterapia. Solo che oggi Paolo e Beatrice vanno al mare, poi andranno in Piemonte ed io non posso essere crudele da lasciare mamma da sola con le feste...io da sola sto bene, lei no. Aspetto qualche giorno, vedrò quando sarà il momento opportuno per non creare traumi. Potrei fare l'ultimo dell'anno a casa mia, ma forse mamma è sola. Vabbè che se fosse sola potrebbe invitare la Giovanna. O potrei invitare io mamma da me...addio dolce deserto...

Io provo con una "transizione dolce": oggi faccio un po' di pulizie a casa, un po' di polvere, almeno il pavimento, poi invito spesso mamma...potrei fare così. O mi affogo nello studio...Mamma da me non starebbe bene, non c'è la TV in camera da letto. Ho anche le lampadine da cambiare e serve la scala-io per il momento è meglio non me la sogni.

Non sono ancora sicura di essere sufficientemente in forma. Se poi dovranno operarmi di nuovo per togliere i bulloni, lo saprò venerdì. In tal caso dovrò stare da mamma per forza. Anche stamattina i primi passi sono stati terrificanti, poi sono riuscita ad andare a fare il

caffè, ma mi resta una componente di terrore che mi toglie la spensieratezza ed il senso di autonomia. Mi resta la paura.

Potrei proporre la cosa a mamma come "una vacanza" mia e sua-nel senso che può venire da me quando vuole.

2023-12-26 11:59:42

sono riuscita a fare molto oggi.

30 min di cyclette-record personale, e 1km.57 con mamma alle torri. Sono contenta. Non so come ho fatto dato il dolore dei primi passi di stamattina. Era roba da sedia a rotelle. Poi i tendini si sistemano, miracolosamente. Io non conosco l'anatomia così bene...nei programmi degli investimenti c'è di comperare l'anatomia del Gray, costa circa 300 euro, pure in versione kindle-che non so come sia francamente, cioè non so se fidarmi. A casa mia ho un modesto libro di anatomia, che potrei vedere oggi pomeriggio, in modo da riuscire a spiegare all'ortopedico "cosa mi sento". Sì. Nel pomeriggio vado a vedere il libro.

Mamma mi ha lasciato la poltrona ed è andata alla TV in camera-stiamo trovando un po' di intesa e rispetto reciproco.

Sono passata a casa, si è scaldata. Un paio di radiatori erano da sfiatare, e l'ho fatto. Ho aggiunto acqua in caldaia-senza panico. Mi sa che non riuscirò ad andare da me oggi...come lo dico a mamma? Non so di quanta autonomia di caviglia dispongo. Le darei un dispiacere. Oggi pranziamo assieme qui da lei e dobbiamo solo riscaldare. Non so se vorrò fare un pisolino-lei sì. Se anche fosse sarebbe al max. fino alle 14, quindi ho un po' di tempo per fare un po' di grammatica. La sua puntata forse non c'è, dovrebbe essere domani.

Per come mi ha trattato ieri mamma per la maglietta che le ho comperato, con disprezzo, mi sono indurita. Le feci scegliere su una preselezione molto buona. Le ho detto la volevo io, l'ho comperata a te, ti dò i soldi e me la prendo, così la finisci. Mi ha vista andare a casa mia...allora mi ha proposto di venire a camminare con me...mi ha proposto di andare in camera per lasciarmi in potrona tranquilla. Qui non c'è disciplina. Rispetto nei miei confronti. Che si stia imparando?

Per fortuna come psichiatra ho il dr. Marra adesso. Il precedente mi stava assassinando. Nonchè anzichè dare retta a me dava retta a mia mamma e a mio fratello...io non mi sarei fratturata se non fosse stato per costoro, Diego compreso. 100 e più mg di Latuda ed andare a lavorare...mi sentivo male, così male che probabilmente ero squilibrata. Il dr. Marra mi dà ragione. Mi sembra ancora di vederli, tutti quanti a fare a chi alza di più la voce...quella cazzo di idea dell'amministratore di sostegno. Vabbè, lasciamo perdere. Di botte ne presi tante per le frustrazioni di mio fratello e di mia mamma e dello psichiatra che non conosce l'educazione ed il rispetto. Il giudice è più matto di tutti. Lasciamo perdere. Il dr. Marra mi ha detto che se sto bene, in "asse", chiederà che mi venga tolto l'amministratore, e pure l'assistente sociale mi ha detto che non dovrà essere sempre così. Roba che mio papà si rivolta nella tomba a vedere queste scene. Ha sempre avuto molta stima di me. Certo che me le ricordo tutte. Sì, non mi fregano più. Io sarò prudente nelle relazioni con loro. Meno confidenza, anzi, nessuna confidenza. Rapporti civili, almeno da parte mia, e bontà, ma lungi da loro entrare nella mia anima con le scarpe sporche. Nella mia anima non entrano più, la renderò trasparente che non riusciranno a vederla mai più. La

mia intimità non è affare loro. Potrebbero importunarmi, manipolarmi mai. Io non voglio più essere importunata da loro. Io non li riguardo. Loro sono convinti che sono affare loro. Devo essere forte, mimetizzarmi, stare in equilibrio. E farmi la mia vita per quanto possibile. Certo, aiutarsi, io non dico di no, ma arrangiarsi il più possibile.

2023-12-26 17:12:32

Emiliano Toso a 432 Hz in cuffia

mamma in cyclette col grande fratello...e casa mia muore di solitudine...come me d'altra parte...orsù Barbara, devi solo rafforzarti un po' e munirti di corteccia, chi è idoneo vedrà oltre...almeno spero sia così.

Ho mandato due mail con due foto a JP, il mio cuore spera non le cestini prima di leggerle...fino a che non mi chiamerà, non mi scriverà non sarò veramente contenta...io vorrei tanto conoscerlo meglio. Chissà, forse è uscito anche lui a fare due passi, chissà chissà se pensa a me qualche volta...chissà se aspetta che io guarisca per incontrarmi...che tipo strano che è però....non strano: speciale e prezioso. Preziosissimo. Per me. Spero tanto arrivi quel giorno che aspetto tutti i giorni da anni.

2023-12-26 20:15:36

il mio primo disegno con la tavoletta grafica

comperata nel 2017...mai avuto il tempo...

2023-12-26 20:43:21

mi sono tranquillizzata

ed ho fatto pace col mondo disegnando un po'. Venerdì l'ortopedico mi spiegherà e vedrò il da farsi. Intanto sto tranquilla da mamma.

DECEMBER 27, WEDNESDAY

2023-12-27 15:38:18

disegno del giorno...

sto familiarizzando col software, ero stanca dai 45 min di francese. Aspetto con ansia "i pin di JP", di solito verso quest'ora arrivano...ma non è detto.

Mamma è uscita a trovare la Emma, perchè io non sono molto di compagnia, faccio le mie cose. Spero arrivi per le 16 che abbiamo la puntata del paradiso delle signore.

vabbè attacco il mio disegno

2023-12-27 21:46:01

mi sento sola...

dov'è lui?

DECEMBER 28, THURSDAY

2023-12-28 09:52:23

sono riuscita:

a fare 40 min di cyclette, 5 min più di ieri-non è stato facilissimo però, visto che da poco avevo aggiunto 5 min. Per fortuna c'è youtube alla TV, e ho tenuto il telecomando in tasca: così si fa. Ogni tanto bisogna cambiare musica.

2023-12-28 10:42:42

non riesco a fare resettare il mobile code

forse devo andare in banca, perchè ho il conto bloccato...Marilena è in ferie probabilmente, andrò dopo l'Epifania.

2023-12-28 15:54:57

disegnare fa bene al cuore

altra sciocchezzuola

2023-12-28 16:39:53

cuori

2023-12-28 18:28:30

sono stanchissima

francese procede, mi sembra meglio con abilify. Speriamo bene, sono alla prima fase di studio.

2023-12-28 20:16:39

sono troppo grossa

ma se mi metto a posto la caviglia a quel punto inizio a bruciare davvero...ed il 25 gennaio c'è la visita dietologica super a Rovereto. Non devo amareggiarmi, sono sulla strada...

DECEMBER 29, FRIDAY

2023-12-29 07:49:15

Caro Sant'Antonio, stamattina ho RX alla caviglia e visita ortopedica, a 4 mesi dal secondo intervento chirurgico. E' da qualche giorno che va un po' meglio, comunque sentiamo cosa dicono e poi nel pomeriggio ti scrivo. Seguo la messa delle 18 in TV, adesso sono troppo ansiosa. Penso che questo infortunio sia stato l'esperienza più dura della mia vita, perchè è un dolore in cui non puoi contare quasi niente su te stesso, è la disperazione. Ti chiesi un miracolo e di starmi vicino...io ti assicuro che essere qui oggi che cammino un po' meglio di giorno in giorno mi pare un miracolo. L'averti chiesto di starmi vicino mi ha rincuorato, anche se sono stati molti i tempi della disperazione. Avrò sicuramente imparato qualcosa. La mia vita è stata uno sfacelo. Adesso piano piano "raccolgo i pezzi" e spero in un nuovo equilibrio più sano ed intelligente. Un duro percorso in salita, Santo, aiutami a fare in modo che i miei sforzi ed il mio impegno portino frutto. Ti abbraccio forte forte, ad oggi pomeriggio, ta ba

2023-12-29 08:16:48

Caro Jean Pierre,

Stamattina-parto alle 8.30, ho RX e visita ortopedica alla caviglia. Di giorno in giorno va sempre un po' meglio, comunque sentiamo cosa dicono loro, se confermano la mia "teoria dell'assestamento".

Stanotte ti ho sognato: avevo trovato un gattino piccolo piccolo e c'eri anche tu.

Certo ti scriverò.

JP, se recupero il camminare mi si normalizzano le cose: brucerò più calorie, sarò meno stressata, ricomincerò ad andare al lavoro all'università. Poi aspetto con ansia la visita

psicologo+nutrizionista+medico di base a Rovereto il 25 gennaio: con questo inizierò col piede giusto.

La terapia psichiatrica sembra ok, riesco a studiare francese, la grammatica che non sono mai riuscita a studiare bene. Voglio completarla tutta. Mi sembra di ricordare abbastanza, e se riesco ad imparare la terapia è ok: litio+abilify, un farmaco giapponese.

Tu come stai? Quando ti deciderai ad uscire allo scoperto? Forse hai ragione, aspetti che io mi metta un po’ a posto…che dimagrisca…che cammini…non spaventarti, so che sono stata esplosiva nei tuoi confronti, ma non l’ho fatto apposta, mi ero “incantata di te”. Tu mi hai chiesto con i pin di smettere di fumare…me lo ricordo bene…ero a letto post primo intervento e scrissi sul mio diario che aspettavo di alzarmi e che mi abbassassero la dose del maledetto latuda, fissammo un giorno in un certo senso e di fumo non si parlò piò…fino al giorno x. Nessun robot di Pinterest fa queste cose. E’ che mi chiedo sempre se leggi e leggesti la mie innumerevoli mails…ed ancora me lo chiedo... Non sarò contenta fino a quando non ti vedrò. Quando ti vedrò sarò contentissima.

Sai, ho un mese di ferie arretrate e nella bella stagione ne approfitterò di sicuro per prendere il sole fare ginnastica e camminare-se Dio vuole. Al mare guarisce anche la psoriasi. Spero di diventare più sana più bella, per me stessa e per te... Prima delle ferie voglio completare un importante (almeno per me) lavoro sperimentale, manca circa un mese o due di lavoro. Poi merito di pensare a me per un po’.

Monsieur Jean Pierre, Je souhaite bon matin Votre ba

2023-12-29 15:55:01

Caro Sant'Antonio, ho fatto RX e visita di controllo e le viti incrociate tra tibia e perone sono ancora intatte: questo è "speciale", perchè di solito si spezzano una volta che la persona si alza in piedi dopo i 30 giorni di immobilità post operatoria. Sono contenta, così mi risparmio un altro intervento, che sopporterei a fatica, visto che sono ancora in fase di lento recupero. L'ortopedico non fa previsioni sul futuro, per cui ogni giorno sarà una sorpresa. Mi hanno detto che la frattura è stata molto brutta e quindi non si sa. Caro dolce Sant'Antonio, "camminiamo insieme" e ho già detto al fisioterapista che mi ha seguita che se avrò la grazia di camminare ancora in montagna ti porterò un cero. E' poca cosa, certo poi cercherò di essere una buona cristiana, come piace a te e a Gesù Trinità. Grazie e stai con me, sempre, nelle difficoltà e nelle gioie di tutti i giorni. A stasera, ta ba. PS: mi hanno scritto che c'è stato un buon recupero del movimento. Del dolore non hanno teorie...c'è. Mi aspetta una "cura di punture" per aiutare la guarigione

2023-12-29 16:18:49

Caro Jean Pierre,

Ti copio incollo la lettera a Sant’Antonio:

Caro Sant'Antonio, ho fatto RX e visita di controllo e le viti incrociate tra tibia e perone sono ancora intatte: questo è "speciale", perchè di solito si spezzano una volta che la persona si alza in piedi dopo i 30 giorni di immobilità post operatoria. Sono contenta, così mi risparmio un altro intervento, che sopporterei a fatica, visto che sono ancora in fase di lento recupero. L'ortopedico non fa previsioni sul futuro, per cui ogni giorno sarà una sorpresa. Mi hanno detto che la frattura è stata molto brutta e quindi non si sa. Caro dolce

Sant'Antonio, "camminiamo insieme" e ho già detto al fisioterapista che mi ha seguita che se avrò la grazia di camminare ancora in montagna ti porterò un cero. E' poca cosa, certo poi cercherò di essere una buona cristiana, come piace a te e a Gesù Trinità. Grazie e stai con me, sempre, nelle difficoltà e nelle gioie di tutti i giorni. A stasera, ta ba. PS: mi hanno scritto che c'è stato un buon recupero del movimento. Del dolore non hanno teorie...c'è. Mi aspetta una "cura di punture" per aiutare la guarigione

———————————————————

Jean Pierre,

Avrei dovuto dirti stamattina "je vous souhaite bon matin", porta pazienza, il mio povero francese migliorerà.

Come hai visto stamattina non male, ma purtroppo nessuno ti dice "non si preoccupi" Ed il futuro è imprevedibile, ma spero nel meglio. Mi hanno detto di non correre e non saltare…non c'è pericolo, non ci riuscirei. Dovrò fare ancora fisioterapie all'ospedale. Il giorno 4 gennaio ho la visita all'INAIL (infortuni sul lavoro) e sentirò cosa dice l'ortopedico, spero presto potrò ricominciare a lavorare. Poi certo ti so dire. Il prossimo controllo seguente a quello di stamattina con RX e ortopedico l'avrò tra 6 mesi.

Adesso basta parlare di malore, ça suffit, je n'ai assez de hôpital… (spero di aver scritto giusto).

Io non so come stai tu, ma di malore sono esperta, magari hai il mal di schiena…o chissà cosa. Io saprei prendermi cura di te, dammi ancora un po' di tempo. Spero poco. Tu hai saputo starmi vicino. Ancora non riesco a capacitarmi che tu sia vicino a me, non mi stanchi mai. Grazie dei pin del pomeriggio. Sono bellissimi.

Ti voglio bene…e di più Ta ba

2023-12-29 20:31:01

strana cena con mamma

dopo aver mangiato della carne lessa ed insalata mista-cose regolari per "la cura dimagrante", non ero molto contenta ed ho fatto assaggio di formaggio, mezza fettina di salame...ancora niente soddisfazione...un dattero...3 noci....meno di mezza fetta di pandoro...ancora cercavo qualcosa che non avevo trovato...ho mangiato un biscotto di Beatrice, piemontese, credo si chiami torcetto o qualcosa del genere: felice finalmente. Non sono mai stata così da fumatrice. Comunque Paola mi ha detto che in dieta una volta la settimana si concede il dolce. Così dovrò fare anche io. Per stasera mi perdono. Mi dico di aver fatto una esplorazione di sapori. A pranzo ho mangiato solo della pasta col broccolo, ma condita da mamma-questo è il problema. Domani inizio da zero, je repar à zero-je ne regrette rien. Ero parecchio ansiosa per la visita e gli RX di stamattina. Domani sarò anche regolare con l'attività fisica ed andrò al capitello di Sant'Antonio. Se inizio a camminare con un po' di più sicurezza di non pagarla salata il giorno dopo sarà un autentico sollievo.

DECEMBER 30, SATURDAY

2023-12-30 03:41:14

all'1.30 non ne potevo più di stare a letto

finalmente alle 3 ho deciso di farmi il caffè e la colazione e di chiudere il discorso. Son andata a letto alle 20 circa ed ho dormito quasi subito. Non devo fare così. Alle 2 ho preso

anche l'ansiolitico ma non è servito a nulla-alla fine mi sono dovuta alzare. Adesso, di grazia, sto bene. Se più tardi dovesse venirmi sonno andrò a letto. Intanto adesso ascolto onde alfa "di guarigione", per non saper nè leggere nè scrivere.

Certo, lo penso...ma non è un problema questo! (Je pense à lui, c'est ne pas problema). le problema est que je lui me manque. Sorge il desiderio di incontrarlo, che c'è sempre stato, ma ora ho fatto progressi sul mio cammino personale, l'unica nota dolente è che sono un po' amareggiata per il fatto di aver messo su peso...è che spererei di incontrarlo nonostante questo, non dover arrivare anche alla fine di questo cammino "di guarigione". Tanto decide lui, ed i suoi pensieri sono segreti. Non per chissà cosa, ma per conoscersi di persona, guardarsi negli occhi, sorridersi...

2023-12-30 03:43:12

mi rotolavo nel letto...

mi sentivo prigioniera, nervosa.

2023-12-30 03:57:29

questa sono io ora, ho deciso di "cambiare vita"

peso forma basta sgarri alimentari per le feste devo impegnarmi anche in questi 27 giorni prima della visita, metterci la testa a preparare i pasti/menù.

caviglia camminare fino al capitello, cyclette, yoga

studiare grammatica francese quotidianamente almeno un'ora

iniziare a guidare l'auto dovrei farcela, l'ortopedico ha dato l'ok se non ho male. Oggi potrei provare a fare un giretto di prova

Note poi l'esercizio fisico pompa endorfine che danno ottimismo e senso di benessere, così fa bene anche alla mia psoriasi psicosomatica, che se ne sta un po' andando. Di lavorativo se non vado in laboratorio ho ben poco da fare. Sto esplorando il mondo dei sapori forse...ieri sera ho fatto così.

2023-12-30 05:23:44

ho fatto 45 min di cyclette

+5 min rispetto ad un paio di giorni fa, 21 min. di intensità secondo Garmin

2023-12-30 06:18:43

con lo yoga 30 min

4 min di intensità, mi sa sugli addominali

2023-12-30 09:28:45

ohhh...non ci sono pin...sigh

io non voglio cambiare jp, voglio solo diventare più bravina nelle piccole grndi cose di ogni giorno. Stamattina volevo scrivergli, ma mamma mi ha costretta ad andare a dormire. Spero di non avergli scritto qualcosa che lo allontani da me ieri sera. Adesso controllo. No.

2023-12-30 09:39:34

Cuore mio sono in ansia che non ho ricevuto tue notizie/pin Forse sarai occupato, domani è l’ultimo dell’anno. Io stanotte alle 2 mi sono alzata, il letto mi sembrava una tortura, ho preso l’ansiolitico ma non è servito a molto. Così mi sono alzata ed ho iniziato la mia routine, e sono stata contenta di me stessa. Devo mettermi in forma. Alle 7.15 cominciavo ad avere

un gran sonno e mamma mi ha chiamata a letto non invano stavolta. Avevo in mente di scriverti, ma mamma è stata irremovibile. Così mi sono alzata da 10 minuti. Se mi arrivano i tuoi pin o tue notizie ti scrivo quello che volevo scriverti.

Je t'embrasse Ta ba

2023-12-30 10:35:22

Grazie dei pin Jean Pierre. Stamattina presto pesavo a te, pensavo a noi, alla nostra "storia" fin dagli albori. Che matti tutti e due!

Pensavo che tu non ti sei mai esposto in modo diretto, come invece ho fatto io, sempre, sei sempre stato molto creativo. Così mi rimane sempre un filo di dubbio sulla tua identità. Sei questo uomo?

th-1780412806.jpg

Ebbene se è sì, mi piaci molto. Anche se hai le rughe e solamente 10 anni più di me. Sono storie da accarezzare, vita da baciare.

Sei tu quel Jean Pierre Mustier che lavorava all'Unicredit di Milano e che periodicamente riempivo di libri? Li avevo letti e volevo condividerli con te. Me lo diceva il cuore. Adesso non posso più mandarti regali, non so dove sei, ma dicerto non ti manderò più nulla che rischi di tornarmi indietro. Ti avevo comperato un bell'astuccio scamosciato artigianale l'anno scorso, ma è ancora incartato in un cassetto del comò.

E mi chiedo, forse non esci allo scoperto perchè sei un'altra persona e questa era solo una identità alias. Tutto è possibile.

Oppure se tu fossi quel JP "dell'unicredit" può essere che essendo una "persona di un certo calibro", tu abbia voluto valutarmi per bene prima di esporti…ma non ti se ancora esposto. Il che andrebbe a braccetto con le strategie militari. Certo voler essere amato per quello che sei e farti conoscere.

Certo con una persona vulcanica e scompensata quale ero io, ci hai messo molto del tuo per aiutarmi, e posso dire di non aver sbagliato ad avere "un colpo di fulmine" per te. Ma vie..

M'aimes-tu?

Ho fatto molti progressi grazie a te, al sentimento che nutro nei tuoi confronti, sono una persona più stabile, i rapporti nella mia famiglia stanno migliorando con il mio equilibrio, non fumo più, mi impegno per raggiungere il peso forma e poterti piacere…non sono brutta neanche lo stesso, ma spero di vederti prima di essere "perfetta". Anche se tu non sei perfetto, non mi importa. E' anima che conta, sono gli occhi il suo specchio…possiamo camminare assieme come facciamo adesso, magari sorridendoci ogni tanto…Mi manchi, vorrei familiarizzare con la tua figura umana. Sono rispettosa. Non sono una che te la porti a letto la prima sera…nè una che ti salta addosso, anche se il sentimento potrebbe essere prorompente, ma non si sa, non ci siamo mai incontrati. Tutto può essere.

E se tu fossi un'altra persona? Tutto può essere. Sei tu quello a cui voglio bene e per il quale faccio i salti mortali…li faccio anche per me stessa, certo.

Fatti conoscere cuore mio, Ta ba
2023-12-30 11:10:42
io davvero ti vorrei incontrare In una stazione dei treni, in un aeroporto…ci prendiamo un caffè, ci guardiamo negli occhi…non ho occhi che sappiano guardare dentro ai miei…parliamo un po' di te, di me sai tutto. Io ti voglio bene, veramente. Se non trovo tue tracce mi sento mancare la parte più bella.

Dai, ti prego, deciditi. Non sono più quel fiume in piena, con il farmaco giapponese. Sono composta. Non ti farei fare brutta figura.

Andiamo pure dove nessuno ci conosce, purché non troppo lontano, devo riuscire a scappare senza dire niente a nessuno, magari fingendo di essere a Padova. Così non ti esponi e non ti espongo. Frequentiamoci un po' di nascosto per conoscerci meglio. Magari non ci piacciamo, magari sì…indifferenti mai.

Jean Pierre, quando devo lottare ancora per te?

Dove mi incontreresti? Non di notte, di giorno. Non posso raccontare bugie troppo grosse.

Sono un "soggetto fragile", per il momento non posso andare molto lontano. Ho la stazione dei treni vicina a casa, l'aeroporto di Venezia lo raggiungo in poco meno di 2 ore…facciamo una gita in giornata…io devo rientrare a casa la sera, se fosse ufficiale che frequentassi una persona per bene, i tempi potrebbero prolungarsi-beh, devo dire che con le persone di cui non si è sicure bisogna essere prudenti.

Dove stai di casa? Non ne ho la più pallida idea.

Ti prego cuore, il mio soffre per te (oltre che per tutto il resto)

Dammi una traccia Ta ba
2023-12-30 15:31:13
merda
volevo esaurire la prepagata con 68 euro prima della fine dell'anno, spendendone 65 per la borsa fotografica ed il filtro polarizzatore, ed ho il conto bloccato di nuovo. Sì, deve essere resettato il mobilecode in filiale, ma non pensavo che non mi facessero nemmeno pagare con la prepagata...così ho 68 euro in meno di budget spesa. Questo mobile code mi fa impazzire.
DECEMBER 31, SUNDAY
2023-12-31 07:28:22
ultimo dell'anno 2023
ho dormito di più stanotte, non mi sono alzata a mangiare il mandarancio all'una. Ho bevuto acqua, coma da pin di JP, con un po' di vitamina C dentro. Sono sempre sotto stess però secondo Garmin. Stamattina cerco di rilassarmi, è domenica, e potrei per esempio inserire 3 esercizi/die di respirazione della dott.ssa Bordignon. Mi distruggevano quando fumavo, ma abbassavano lo stress. Adesso li cerco: trovati e fatto un po' di spazio sulla scrivania. Di cominciarli adesso mi viene già il panico.

Con i focus dell'anno nuovo ho:

Appuntamenti

-4 gennaio visita INAIL: si deciderà se iniziare il lavoro, ma io penso di farcela.

-25 gennaio visita alla clinica Solatrix di Rovereto: la attendo con ansia, voglio rimettermi in forma con criterio, una volta per tutte.

lascio perdere di trascrivere gli appuntamenti di routine (psichiatra, psicoterapeuta, puntura di abilify).

-in un qualche momento sentire Lugoboni e cosa consiglia sullo smettere le gomme alla nicotina/eventualmente come fare. Vorrei eliminarle perchè la loro mancanza è simile allo stimolo di fame...almeno così mi sembra...confondo le cose. O forse iniziando una vita normale ci penserò meno...non so se sia una sfida che sia in grado di affrontare adesso.

Speranze

-Rimettermi in forma e dimagrire: gym & dieta

-Camminare ovviamente

-Incontrare JP (questo è da 2016 che lo desidero). chiamiamolo "il mio jp", perchè in realtà potrebbe essere uno sconosciuto...è il mio uomo del mistero

-Farmi un mese di vacanza al mare in bassa stagione. Ho un mese di ferie arretrate, guarire la psoriasi psicosomatica, prendere il dolce sole, entrare in acqua fare yoga in giardino e davanti al mare...godermi la natura e passeggiare sul lungomare. Per la montagna bisognerà essere completamente guarite. C'èst ne pas possible cet année (forse ho scritto giusto). Studiare francese sotto l'ombrellone, ho i libri cartacei di grammatica, poi disegnare, fare fotografie artistiche (per quest'estate sarò riuscita a comperarmi la macchina fotografica reflex)

-Finire il lavoro per Nature-almeno è quello che spero, ma per finirlo lo finisco, per Nature, secondo me ci sono buone speranze (prima delle vacanze!!! O mi viene l'angoscia

-Fare almeno una settimana al mare senza familiari: se dimostro di stare bene, non dovrebbe essermi negata. La pretenderò.

-Andare a vivere a casa mia: certo mi dispiace lasciare da sola mamma, ma qualcuno mi ha detto "poi loro si organizzano". Certo, vivo nella casa di fianco alla sua...non dall'altro capo del mondo. Ci sono sempre e comunque. Consideriamolo un "processo dinamico". Lei ne guadagnerebbe in un probabile abbassamento del senso di vigilanza, specialmente notturno. Poi se ricomincio ad andare a PD lei si stresserebbe di meno, perchè la mattina non la sveglierei. Magari si rilassa pure...Tanto non sarà un periodo lunghissimo, quando viene la bella stagione verrà al mare...Spero anche che Beatrice venga a vivere a mio fratello Paolo una volta che la scuola sarà finita, e che mamma sia finalmente libera dal dover preparare pranzi e cene per lui...anche qui sarà un processo dinamico.

Cose da fare

-A casa mia devo comperare anche una cyclette.

-Devo finire di mettere a posto i libri sugli scaffali nel seminterrato-Paolo deve aiutarmi a fissare un altro sostegno-il legno flette-e salire sulla scala a mettermi i libri in alto, io ancora non mi fido.

-mettere in ordine i files sul mio computer in ordine logico che ho una grande disorganizzazione, perchè è cronologica e a libere associazioni mentali. Con Abilify adesso dovrei farcela.

-ovviamente portarmi il vestiario nuovo a casa

Cosa faccio oggi di nuovo

-porto mamma a messa con la mia auto, ovvero dopo molti mesi, guido io.

-porto mamma a fare un giro in centro a vedere "il natale", guido io e parcheggio all'ospedale vecchio, ad andare a piedi da casa è troppo lunga.

-faccio l'esercizio di respirazione

-faccio uno stop domenicale a cyclette e yoga, respirazioni e basta.

-carico il film di Coco Chanel su youtube.

Non mi viene in mente altro per il momento, faccio colazione e poi respiro. Poi scrivo "al mio jp", al "cuore mio".

2023-12-31 08:31:23

devo decidermi a fare l'esercizio di respirazione

mio Dio!!! Sono terrorizzata, mi è sempre costato una fatica terrificante. Finisco di masticare la gomma e poi lo faccio

2023-12-31 09:37:18

sono riuscita

a fare l'esercizio di respirazione, come al solito mi è girata la testa...

Non vedo l'ora di inaugurare il nuovo diario 2024, che chiamerò "reflection 2024", che promette meglio di "cazzi 2023", che sono stati assai amari...

Mamma sta facendo la doccia

2023-12-31 17:41:15

you tube va a rilento...

lasciamo che vada...ma forse essendo l'ultimo dell'anno ci saranno le reti intasate...da una certa ora in poi...ipotizzo dalla mezzanotte. come promesso sto caricando il film di Coco Chanel, una donna che mi piace molto. Sarebbe un film che rivedrei volentieri.

Certo il mio cuore pensa a lui. Chissà...io veramente sogno di incontrarlo.

Mamma non aveva voglia di uscire per cui siamo al solito qui a casa. Ha voluto guardare una puntata...tra un po' mi tocca subirmi "verissimo"...lo considererò un rumore di sottofondo.

Alle 18 guardiamo la messa dal Santo alla TV, così domattina non dobbiamo andare in chiesa-ha detto mamma. Così sia.

ho ancora 25 minuti.

- ho segnato in calendario il compleanno di jp.

JANUARY 7, SUNDAY

2024-01-07 16:35:19

riepilogando (per Moreno)

Abbiamo preparato per ablazione NPs di Pt di diametro circa 15-20 nm.

La WF di Pt NPs siffatte "pure" è di circa 5 eV Si è ottenuto SERS-UV con adenina meglio (più intenso) con NPs con F, che hanno una WF più alta Ci manca di preparare Pt NPs con Na, che abbasserebbe la WF, e potremmo dimostrare che non si dovrebbe ottenere SERS-UV ma solo ionizzazione.

Le prime particelle testate di diametro 5-10 nm, un po' troppo piccole, preparate con acqua bidistillata, verosimilmente impura per bicarbonato di sodio, visto che all'XPS si trovò molto Na, C, O. (Laser vecchio, acqua impura)

Le prove da fare per la funzionalizzazione di Pt con Na sono:

metodo A 1-ablare Pt in acqua "pura deionizzata" con le condizioni laser testate per NPs di diametro 15-20 nm

2-lavare e centrifugare

3- funzionalizzare con NaOH

5- portare a pH neutro

6-depositare su Si a freddo

7-inviare a TS per XPS-UPS, e se WF inferiore consistentemente a 5, SERS va rifatto su tutti i campioni che ha Francesco (Pt-F, Pt, e Pt-Na)

metodo B funzionalizzare con bicarbonato di sodio in cella di ablazione, alle medesime condizioni laser.

metodo C ablare con NaOH in cella

Moreno, parliamone, tu hai più esperienza e quando mi dai il via faccio la burocrazia e vengo a PD

2024-01-07 16:50:50

Remember

delay laser 140 microsec, con il suono giusto sul target.

scegliere il fuoco più in alto perchè il fascio laser è astigmatico, sennò ci troviamo con un fuoco a pelo d'acqua.

condizioni centrifuga 5000 giri/min, 15 min, max 30 per abbassare pH

JANUARY 8, MONDAY

2024-01-08 05:24:34

Moreno vuole che tiri fuori tutti i vecchi risultati

sul telefonino whatsapp ho i SERS-UV di Pt-F e Pt-Na troppo poco e Pt /Adenina

sul computer gli UV-VIS, XPS-UPS di questi 3 più quello delle prime particelle Pt Na preparate con la bidistillata e che non hanno dato sers.

2024-01-08 08:24:24

report inviato a Moreno

sono stata un fulmine. In giornata mi saprà dire qualcosa, penso proprio di sì. Ho mandato :

Pt F e Pt--->UV SERS

Pt F, Pt Na, Pt---> diametri e UV-VIS

Pt F, Pt Na --->XPS e UPS non fittati

Io nulla posso fare. Devo solo aspettare che mi chiami a Padova e concordare con gli altri impegni (fisio)

JANUARY 10, WEDNESDAY

2024-01-10 08:38:55

1° giorno di lavoro a PD anno 2024, mese di gennaio...

Che fare? Moreno vuole i grafici su origin. Io comincio dagli istogrammi su igor. Vado subito a lavarmi la mani. L'autobus giusto per me è il n. 14. Facendo le scale qui a Chimica Fisica ho avuto una strana sensazione a tibia e perone...già sono imbullonati tra loro. Osserviamoci e procediamo con la vita intanto. Pulisco anche la scrivania

1-Comincio dagli spettri di estinzione con origin, che con Igor non sono semplici da sitemare per il salto della lampada a 800 nm--->fatto. 2-Sistemati gli istogrammi delle dimensioni Non capisco cosa vuole Moreno dicendo "relazione dettagliata coi dati sperimentali e la loro interpretazione", io penso ai grafici, il resto l'ho fatto 3 volte...e io non l'ho ancora visto stamattina, forse è a lezione.

Potrei tirare fuori 3 foto TEM e imparare ad usare Igor bene. Poi domani è un altro giorno, ho i dati e penserò a come scrivere, magari me lo spiegasse lui...forse non ha tempo per me.

Igor 9.5 è proprio bello, ma non riesco ancora a fare la correzione del salto della lampada, ed ho scritto a Tom Patterson delle vendite che mi ha venduto il programma. E' l'idea più sensata che passi il problema all'area tecnica. E' gentilissimo, una risposta di sicuro me la darà. E' assurdo usare due programmi per problemi che gli sperimentali hanno sempre, quelli degli strumenti che fanno i salti. Sono curiosa di sapere cosa mi consiglia.

ho tutto in ordine, anche i TEM. Tutti i dati sperimentali sono come vuole Moreno, peccato che lui non ci sia. Mi verrebbe voglia di tornarmene a casa. Devo resistere, metto i dati su un doc, poi inizierò con le interpretazioni...mi manca jp

Qui in stanza dottorandi ci sono microonde e frigorifero e due scrivanie adibite al pranzo: mi porterò le buste di insalata e dei pomodori etc. e pranzerò qui con "le ragazze". Devo portare olio e aceto. Ho mangiato il mio solito panino al bar dei chimici. Penserò come fare. Certo che 7 euro e 50 una insalata al bar è un ladrocinio, e preferisco avere un gruzzolo per migliori propositi.

JANUARY 11, THURSDAY

2024-01-11 11:07:59

punto della situazione ore 11

1- bisogna validare gli orari della missione a fine missione ovviamente, con una voce rimborso, anche se sei a costo zero

2- mi decurtano più di 1/4 di mensilità per orario caotico e notturno dei tre mesi lavorati del 2023, cui sono seguiti alternativamente due ricoveri. Pazienza, ha detto anche mamma, pazienza.

3-ho preso ferie il 18 e 19

4- Moreno è oberato di impegni.

5-Ho fatto i moduli missione compatibili con le visite mediche fino alla fina del mese. Cercare di farli con una settimana di anticipo sarebbe l'ottimale.

6-Mi è salita l'ansia e mi mangio la mia caramella panna e caramello...

7-adesso finalmente penso alla relazione, ma prima

8-voglio vedere se la wavemetrics accetta consigli. Voglio riguardare il programma Igor 9.5 per essere sicura delle possibilità esistenti di lavorare con le tabelle...

2024-01-11 12:00:31

ho parlato con Moreno

Lui vuole una relazione tale che lo convinca a farmi andare in laboratorio. Adesso ho capito. Mi ha detto che tanti dettagli li ha dimenticati. Ci penso io, adesso ho la pista da seguire. Mi trova bene, ma ha detto che si raccomanda che io sia sincera con me stessa, riguardo il mi male.

Mi sono iscritta alla mailing list di Igor, vediamo cosa posso riuscire a fare perchè venga risolto il mio problema...sennò pazienza uso l'altro software che mi è profondamente antipatico...

2024-01-11 12:56:31

alle 13.30 me ne vado

tanto sono qui anche domani, e posso scrivere anche a casa. Qui ho freddo. Sono stanca. Ho pranzato, e ricevuto i complimenti per lo strofinaccio...souvenir dell'Emilia Romagna di mamma. Guardo un po' Igor, metto la sveglia alle 13.30 e parto. JP, io immagino tu sia lì, nel selected journal evidenziato...t'aime, ma vie.

JANUARY 12, FRIDAY

2024-01-12 09:19:04

igor e salto per cambio dei reticoli a 800 nm editare per i comandi questo "foglio"

weimerj@uah.edu info-igor@lists.info-igor.org

When the data on either side of the jump extends far enough along the abscissa (x-axis), I might try splitting the data at the jump to process each side separately. While you see only a jump in baseline due to a change in hardware configurations across the gap, are you also certain that nothing else changes. For example, what about the inherent instrument sensitivity or signal to noise (S/N) between the two different sides of the spectrum? When you simply remove or add a baseline to compensate the jump, you presume that such factors remain perfectly unchanged over the gap.

I would also not be so much embarrassed in publication graphs to leave the jump in the spectra, explaining it as inherent to the physical system. Indeed, I might prefer such an approach depending on where the analysis is supposed to go.

In that case where you must process over the gap to obtain a continuous baseline function even over the jump, before you simply subtract a constant baseline value on one side or the other, you may first want to consider especially any inherent changes involved in the signal to noise ratio over the gap. Primarily when for example you are fitting a continuous analytical function to representative baseline points, technically you should weight the baseline regions on the two sides of the gap differently to account for inherent changes relative noise ratios between the two sides.

-- Jeffrey J Weimer, Associate Professor Chemistry / Chemical & Materials Engineering, UAH

Huntsville, AL 35899 phone: 256-824-6954

If your need is simply to subtract a constant offset from a subset of the wave, use code such as this:

X_PtF_abs0,400 -= 0.0074831.

Where "0,400" is the range in points of the wave to modify. "-=0.0074831" subtracts that value from each point in the range. The command acts on all points in the range, inclusive.

This could be written more explicitly as X_PtF_abs0,400 = X_PtF_absp - 0.0074831.

For more info enter the following on the command line: DisplayHelpTopic "Waveform Arithmetic and Assignment".

Jeff

Hi,

This is only a naive suggestion to numerically offset the data from 800--1200 nm; more sophisticated processing that preserve the continuous decay with increasing wavelengths could be possible and would be more appropriate if you need to extract information from these wavelengths. Better still would be troubleshooting the experimental setup and Forrest seems to have plenty of experience in this area, so that would be the ideal solution. But if you only want to remove the offset from a subset of data that do not affect your interpretation, perhaps for visualisation, you could try something like this:

Calculate the numerical derivative to identify the magnitude and position of the jump Use Wavestats to store the magnitude and position of the jump Add or subtract the magnitude of the jump to a subsection of the data, where the subsection starts or ends at the position of the jump

So for your data, if you wanted to modify the data with wavelengths *above* 800 nm, you might have a sequence like this:

Differentiate/METH=1 X*Pt_Na_abs/X=Wavelength__nm*/D=X_Pt_Na_abs_DIF Wavestats/M=1 X_Pt_Na_abs_DIF Duplicate/O X_Pt_Na_abs, X_Pt_Na_abs_Jump_Corrected X_Pt_Na_abs_Jump_Corrected0,v_MaxLoc = X_Pt_Na_absp - v_max

As I say, this is a very naive solution, little more than cosmetic. It introduces a subtle, but real, artefact at the position of the jump, in that the Y data values are effectively repeated once rather than continuously decaying: more sophisticated processing would preserve that continuous decay better. And this workflow will not necessarily work well if the data are not more smooth than the jump (although if the instrumental jump was actually lost in the noise, it might not be worth trying to fix it). So obviously trying to fix the experimental parameters would be best, and there may be some very experienced people on this list. But as a quick and dirty solution, you could try something like this.

Good luck!

Nathan

2024-01-12 09:54:08

faccio la relazione per Moreno

devo convincerlo a farmi andare/a venire con me in laboratorio, e devo fargli venire in mente i dettagli.

Vuole grafici e dati commentati

2024-01-12 12:57:49

sono morta

La relazione è pressocchè fatta ma io sono prostrata. La perfeziono per la prox. settimana, lunedì la perfeziono, così lui è contento. Altrimenti me la fa rifare di nuovo. Tanto prima di aver fatto mente locale non viene in laboratorio con me e sarà comunque da programmare.

Tra 35 minuti vado a prendere il treno. Ho lavorato sodo stamattina. Come al solito. Me ne andrei già subito, mi siedo su una panchina e guardo passare i treni, almeno vedo un raggio di sole.

Così sia.

JANUARY 16, TUESDAY

2024-01-16 08:24:15

igor pro 9.05 & Moreno

non mi ritrovo con alcuna cose, comunque niente panico, faccio un piccolo elenco di quello che al momento mi serve

-spettri di estinzione e loro correzione: Ok correzione manca la lettura dei dati dei massimi, guardo sul manuale (OK: graph->show info)

-istogrammi e statistica: Ok

-Fitting XPS-UPS è lavoro che fa Cinzia e che poi mi manda

-SERS-UV è lavoro che fa Francesco e che poi mi manda.

Su questa versioni di Igor hanno fatto un bel manuale, con la parte di programmazione anche, che a suo tempo avrei voluto tanto capire. Quindi adesso scorro il Manuale, in attesa

che Moreno mi dia un feedback sulle relazioni che gli ho mandato. Chissà, magari la prox. settimana iniziassimo il laboratorio...

JANUARY 17, WEDNESDAY

2024-01-17 05:21:24

punto

Relazione:

Moreno vuole che la rifacciamo assieme. Quindi per il momento niente laboratorio, nemmeno la prox. settimana.

Igor:

sto facendo la parte più difficile: la macro di Cinzia per il multifitting. Mi sembra di capire più di anni fa, che nel manuale non c'era la parte di programmazione, e mi ero messa a guardare C e C++, poveretta me. E' stata disponibile con me e mi ha detto di chiederle, penso che oggi a qualche ora farò un po' di punto con lei su quello che ho capito, comunque vediamo, non voglio disturbarla troppo. Oggi procedo. Non ho molto altro da fare.

JANUARY 22, MONDAY

2024-01-22 08:01:50

XPS multipeak fits

finito di comprendere il file igor di Cinzia, vorrei solo chiederle se introduce lei i valori dei picchi dei diversi materiali, che dovrebbero essere tabulati-altrimenti non comprendo il senso di sommare tutte quelle gaussiane. Cerco di sentirla oggi al telefono. Ho visto brevemente cosa è lo Shirley background, è roba che si trova in XPS, una specie di energy loss function.

Che fare ora? Non ne ho idea...Ho bisogno di parlare con Moreno per andare avanti, io so cosa deve essere fatto...e quel qualcosa è in laboratorio. Le altre sono chiacchiere su un lavoro che deve essere completato. Devo portare pazienza.

Stampo le cose per Solatrix

JANUARY 23, TUESDAY

2024-01-23 08:47:10

Group meeting h 9.30

ho un'ora...che faccio? Io quello che potevo fare per Moreno l'ho fatto, adesso aspetto la sua mossa. Forse arriva alle 9, vado subito nel suo studio.

Poi sto coi ragazzi al meeting-nel suo studio. Bene così vedo come me la cavo intellettivamente.

Scrivo a Paola Mistron per le ferie dell'anno scorso-fatto-->Devo fare le ferie 2023 entro il 31 agosto 2024, salvo imprevedibili proroghe dell'ultimo minuto: potrei prendere 15 gg per la riabilitazione e 15gg al mare con mamma magari a giugno.

Se potessi lavorare in lab tutto febbraio, potrei riabilitarmi a Monticelli a marzo. In attesa dei risultati e seguendo gli esperimenti di Cinzia e poi Francesco in remoto dall'hotel. Non sarebbe una cattiva idea.

Telefono a Cinzia per chiederle se le gaussiane-così tante le ha messe perchè i segnali/picchi erano tabulati. Cinzia non risponde.

Aspetto Moreno perchè mi spieghi come devo fare a fare la relazione che vuole lui. Ha detto che vuole tutti i dati "in ordine" con le spiegazioni. Io più di quello che ho già fatto non so che fare.

JANUARY 24, WEDNESDAY

2024-01-24 11:04:16

punto e puntino

ho consegnato tutti i dati Pt3, Pt"Na", PtF a Moreno. Dobbiamo parlare dopo che avrà letto anche la relazione dettagliata prima, del Pt"Na" da bidistillata.

A me piacerebbe che le distribuzioni delle NPs fossero più piccate e poter controllare il diametro medio/centrale delle NPs, ma le uniche cose certe che so è che centrifugando si fa il particle sorting, che le condizioni standard sono 5000rpm 15 min, o 30 min, nel mio caso-quelle che ho usato. Forse se più lunga la tiro, più tiro giù anche NPs più piccole, cosa che non mi fa comodo. Quindi meglio prima fare il sorting a 5000rpm 15 min, poi la funzionalizzazione poi il ph lo aggiustiamo anche a 30 minuti, sennò non neutralizziamo più.

Se ci sei, ciao amore mio.

Io vorrei avere NPs grosse, 15-20nm di diametro, e nelle condizioni sperimentali ci siamo. Non si può giocare più di tanto: se abbasso la potenza in teoria le particelle sono prodotte in maniera più soft e non per esplosione, ma se abbasso troppo non vado avanti. Come dimensioni nelle condizioni sperimentali del Quantel a 1064nm 140 microsec delay, siamo a posto. Di sicuro non farebbe male rilavorare il target, perchè io non trovo più zone integre, ma tutto è un cratere. Ed io continuo col micrometro a cambiare punto di incisione del laser sulla superficie. Moreno dice che è meglio avere superficie "nuova", perchè l'energia incidente non viene dispersa in mille rivoli in profondità...e ha ragione.

Quindi secondo me andiamo bene.

Bisogna prima di tutto rilavorare il target, sono anni che non lo faccio, e l'ho fatto una volta sola, quindi ce la posso fare ma preferisco che se è possibile ci sia Moreno con me.

Sostanzialmente le particelle Pt3, e PtF sono buone, hanno dato buoni segnali anche al SERS-UV, come dimensioni medie siamo nel range calcolato di enhancement +10^4, ed infatti non vediamo adenina 10^-6M, ma benissimo la 10^-3. Quindi non lamentiamoci.

Le WF sono sopra la 4.66eV (266nm) del laser, PtF a 5.7eV, Pt3 a 5eV

Dobbiamo produrre un PtNa con WF attorno a 4eV, come il primo originale che non dava seganle però per due motivi: dimensioni medie troppo piccole-($5<d<10$ nm: enhancement factor 500), ed il diametro OK sta a 15 nm circa (enanhancement +10^4), e WF di soli 4eV, con un laser a 4.66eV (ionizzazione) Il nuovo Pt Na dovrà avere particelle nel range utile, attorno ai 15 nm di dimensione, e WF bassa. Questo sarebbe l'ultimo esperimento di SERS-UV, e di XPS-UPS.

Le possibilità che abbiamo sono:

Pt NPs-->NaOH

Pt+NaOH NPs (ma mi pare di ricordare che Moreno diceva che ablare col pH alterato non fosse molto poficuo, mi pare perchè si formavano porcherie, quindi si potrebbe escludere)

Pt+NaHCO3 NPs...qui alteriamo meno il pH, ma lo alteriamo comunque...dovremmo fare una prova perchè secondo me il bicarbonato di sodio era l'impurezza dell'acqua bidistillata di origine, e ad XPS si trovavano C, Na, O...presumendo ossidi di Pt, che non sono più stati trovati-comunque meglio parlarne con Cinzia-cosa che trovano tutti in letteratura.

Pt NPs-->NaHCO3 è già stato provato ed ha dato esito negativo (la funzionalizzazione era aggressiva a pH9, non vale la pena ritentare)

Due campioni quindi PtNPs+NaOH+lavaggi, e Pt+NaHCO3 (in cella) e niente lavaggi (da fare un piccolo calcolo di quanto bicarbonato aggiungere...o tirare a buon senso...ci penserò)

Queste cose le passo a Moreno non appena ha finito di leggere quelle che gli ho già dato, sennò fa indigestione.

Io penso di aver finito per oggi. Io ho fame-ho mangiato una banana alle 4...una fetta biscottata alle 8 con due cubetti di cioccolata. Mi scaldo gli spinaci, li mescolo con la ricotta et voilà. Certo ho 60g di pane integrale. Poi me ne vado, che ho il dentista a Bassano.

Ciao amore mio.

FEBRUARY 2, FRIDAY

2024-02-02 10:21:20

programma: Moreno

Aspetto che si decida ad andare in laboratorio. Mi sento smarrita, non ho idea di cosa fare, perchè vorrei andare dritta al dunque.

Vorrei almeno rilavorare il target e partire la prossima settimana. Se fosse sposterei il dentista di martedì a giovedì-buona scusa perchè lui mi sappia dare una risposta. E devo fare la cosa il più presto possibile, sennò il dentista si arrabbia.

Visto che era giorno di paga, ieri, ho comperato quelle palette trucco con quei colori che mi piacevano tanto, due mollette per i capelli, molto originali, e degli orecchini piccolissimi, assortiti, nei bei negozi della stazione. (faccio meno errori di battitura con +300mg litio). Avevo programmato l'acquisto già il mese scorso. Non sono cose che si comprano tutti i giorni, per cui le chiamo "investimenti". Subito le mollette dorate mi parevano belle di più rispetto a quelle argentate...ma mi è venuto in mete un paio di orecchini di un'estate con Diego e non le posso vedere adesso. Quando torno se le hanno ancora, me le faccio cambiare. No, non ho più lo scontrino-mi ribello, me le prendo anche argentate. Problema risolto. Ho chiamato che me le tengano, che sono al al 70% di sconto. Ah. Mi sento meglio.

Non mi metto a rispondere ai pin, sebbene mi abbiano fatto molto piacere, sono arrivati giusto che ero in autobus o alla sua fermata, perchè se qui arriva qualcuno pensa male di me.

In treno ho riposato. Ho guardato il paesaggio dal finestrino con gli infiniti colori del cielo. Ho lasciato vagare i pensieri.

Vado a vedere se è arrivato Moreno-adesso non può, deve assolutamente finire una cosa, poi viene lui. Gli è scappato qualcosa del tipo "ho già parlato"...quindi è un buon segno.

JP, mon ange...non mi risulta facile leggere anche solo poche righe del financial times...tu capirai tutto...io sono abituata ad altre cose, ma magari un giorno ci provo. A me interessi tu.

Ho 469 euro, e siamo solo al 2 del mese. Per gli occhiali nuovi aspetto. Le spese mediche le paga il mio bancomat su mandato di mio fratello. Adesso le mollette e poi basta. Devo utilizzare le cose che devono arrivare, per vivere più organizzata. Ieri mio fratello è entrato in casa da me tornato dal lavoro e deve essersi vergognato. Io con l'idraulico sono stata a casa sua ed ho preso paura. Ci sono navi dappertutto, che non si cammina più, oltre al caos generele. Dovrebbe avere una "showroom", o esporle nei bar di Porto, organizzare qualcosa e venderle...mmm, magari ne parliamo. Per non parlare del tabacco e della cenere...non vorrei tornare indietro, magari gli parlerò anche di questo. Gli converrebbero due mesi di gomme-massimo 3 e cogliere il momento magico, in cui ti passa la dipendenza e le gomme ti fanno schifo.

Io ieri ho fumato una sigaretta col mio psicoterapeuta-è stato divertente e piacevole, allegro. Basta però. Volevo fare l'esperienza, non ho sentito nulla di evidente.

Ho il cerotto da 7 mg, ho preso 3 mg dalle gomme ed ora, sono un po' annoiata, prendo un altro mg, dalla mezza gomma. Sarei in fase 3, che dura 2 settimane, comunque sentirò il momento e stavolta non sono più immobilizzata in infortunio.

Il trend del peso è negativo. Io sto imparando a mangiare così e a farmi rispettare. Ok, questo periodo sarà lungo perchè di ciccia ne devo perdere parecchia e la cosa è lenta. Mi hanno detto che un dolcetto a settimana è ok. Ho comprato la planetaria come mi ha suggerito GianMaria, e rifarò a suo tempo la crostata di frutta con ricetta ottimizzata, nelle quantità, nella modalità di esecuzione non paleolitica, e provando a creare una frolla più croccante usando anche l'albume. Quindi sarà l'esperimentazione n. 2. Sarò anche più abile con la cottura a 150°C, più lenta e più omogenea.

Sabato spero mi vanga l'elettricista a sistemarmi la presa del forno, che dopo un po' fa saltare il differenziale. E a farmi anche gli altri lavori, così finalmente sarà tutto a posto. Sarebbe proprio bello. Se torno presto oggi pomeriggio e Paolo volesse potrebbe mettermi i triangoli al muro nella mensola dei libri nel seminterrato ed aiutarmi a mettere su gli ultimi libri. Mamma spera che lui sistemi anche l'area lavoro...ma non so se ce la farà.

Io avevo una lista lavori da fare, questo fine settimana ne approfitto, se riesco-cioè se dipendono da me. Adesso la cerco e la rivedo, deve essere su un word, perchè l'avevo stampata-ok. Manca che mi devo portare le parallele, ma provo a farlo da sola.

Sì, sono entusiasta di mettere in ordine. L'elettricista sabato sarebbe un grande passo avanti. Sono 2 anni che devono venire i mie due cugini elettricisti-roba vergognosa.

Sono arrivata stamattina che invece di farmi il thè ho dimenticato di mettere la bustina ed ho bevuto acqua calda!! Forse l'ansiolitico...di ieri sera.

A casa mi sono alzata con largo anticipo-mezz'ora sulla sveglia, ma avevo varie cosette da fare, e non ho fatto la cyclette e gli esercizi del mattino-5-7minuti. Adesso l'organizzanione delle borse è stata fatta, e la prox. volta farò tutto.

Mio Dio, devo essere ancora un po' addormentata, faccio ancora errori di battitura, adesso faccio il thè, davvero.

2024-02-02 10:27:28

niente laboratorio ancora

Moreno vuole che faccia un report "quasi uguale al presunto ACS-nano" con Pt e PtF.

Mi insegnerà a fare i calcoli, Lucio lo ricorderà a Moreno e Moreno lo insegnerà a me. Così potremmo essere specifici ed utilizzare i diametri reali per esempio, simulare hot-spot misti.

Sì, lui ha le sue ragioni. Dice che rischiamo di andare avanti e di non valorizzare i dati che abbiamo già. Capisco.

Lui è staratega io impulsiva.

Lui è il capo, io obbedisco. Capisco...ma correrei in laboratorio come una stregona....

FEBRUARY 5, MONDAY

2024-02-05 13:18:50

Pt e PtF su presunto format ACS Nano

ciao amore mio

oggi procedo la stesura totale a parte le cose di pertinenza di Cinzia e Francesco, ai quali oggi pomeriggio, massimo domani manderò il draft perchè devono metterci i loro dati sperimentali. Se riesco ad essere abbastanza spedita, presto inizierò a fare i calcoli su guida di Moreno (e lui di Lucio)...sembra che si debba andarli a fare al centro di calcolo del dipartimento di fisica qui davanti.

Ho quasi fatto Ho un paio di elucubrazioni:

il fatto che ci sia plasmone in UV come in PtNa (molto bello) non significa che ci sia SERS.in UV (nel Vis non c'entra perchè lì non c'è plasmone) Per due motivi: WF e dimensioni delle particelle.

In altre parole: Perchè ci sia SERS deve esserci plasmone (una proprietà del metallo e delle sue dimensioni) delle NPs alla frequenza laser incidente, le dimensioni delle NPs devono pure essere adeguate (qui servono i calcoli teorici di enhancement), le WF devono essere maggiori dell'energia laser incidente, perchè non vi sia ionizzazione del metallo (della NPs), quindi distruzione delle molecole organiche da identificare (tipologia o quantità in tracce) poste alla superficie delle NPs. Nel Vis-SERS il problema della ionizzazione non si pone, visto che le WF dei metalli nobili sono tutte intorno a 5eV (247 nm) e quelle dei laser di eccitazione visibile per i plasmoni nel near UV, visibile e NIR più comuni sono 488 nm, 514, 633 e 785 nm.

L'unica maniera per sapere se una NPs di una certa dimensione dà ehnancement è fare i calcoli teorici, mi dice Moreno. Non basta vedere il plasmone allo spettro di estinzione.

ho mandato bozza a Cinzia e Francesco, e copia a Moreno, così che inseriscano la loro parte. Io devo trovare qualcosa da fare nel frattempo.

Moreno vuole in internal report, non quello che ho fatto io. Comunque adesso vuole che io sistemi i dati di Cinzia, che dovrei avere, li metta tutti nel report - quello che gli ho dato epurato di sembianze di articolo, poi procederemo.

mi ha corretta dicendo che manca il ragionamento nella parte della ionizzazione:

la NPs metallica ionizza, e gli elettroni liberatisi caricano le molecole in superficie rendendole instabili, per cui non si vede UV-SERS. ok.

Non devo dargli tregua a Moreno, sennò resto inchiodata e non andiamo avanti. Sotto con XPS. Ho trovato le figure ma non i files. Mandato tutto a Cinzia a Moreno. Cinzia cerco di sentirla al telefono domani, Moreno adesso è in riunione col presidente della SCI. Proverò più tardi.

Intanto adesso cosa faccio? Dovrei chiedere a Moreno se nel frattempo c'è un articolo da leggere nel quale parlano dei calcoli...mi pare me ne avesse accennato parecchi giorni fa. Adesso però non posso disturbarlo. Ho pure fame...e noia.

Ho chiesto a Moreno se mi manda l'articolo sui calcoli. Per il momento è ancora impegnato con "quel presidente"....

Intanto vado a vedere in letteratura le dimensioni delle NPs che sono state usate, per curiosità-

nothing special, venute a caso, calcoli dopo. Solo Das Drupali ha ottenuto del sers uv a 325nm

Gli articoli sul mathlab toolbox li ho entrambi. Noi dobbiamo usarlo, almeno io, capirci quel poco e basta.

2024-02-05 15:17:28

potrei scrivermi giù

uno specchietto di dimensioni NPs ottenute...sono stanchissima.

Sono andata a mangiare una piadina, un tramezzino ed un caffè o qui non arrivo a sera. Ed oggi ho promesso che sarei arrivata a sera. Per il treno delle 18.16 devo parire da qui alle 17.30. Così sia. Adesso produco.

2024-02-05 15:57:11

cose che si dovrebbero mettere su results and discussion

quali figure per esempio: (c'è poco spazio) alcune figure sono indispensabili, il resto si deve dire a parole.

1- Gli UV-SERS, prima di tutto. Sono quelli che solo noi abbiamo ottenuto. Saranno 3 o 3 in una figura. (adesso sono 2)

2-3 TEM con distribuzione incorporata...

3-3Spettri di estinzione, in una sola figura

4-XPS-UPS (come e cosa?)

5-I calcoli di enhancement per il Pt da solo o in dimero.

Queste sarebbero tutte le figure più significative. Se ci fosse la possibilità di confrontare i due PtNa, il vecchio con quello che deve venire, magari nelle supporting informations...oppure lo si dice a parole. Allora si potrebbe anche parlare di HRTEM ed XRD.

Le NPs in letteratura erano sufficientemente grandi, ed uv sers non l'hanno ottenuto. Potrebbe essere che Das Drupali, col Rh preparato per via chimica abbia lavorato sulla WF senza saperlo, certo che anche lei a 266nm ha visto spettri assai strani, ed è passata alla 325 o quel che è, sì, è, 3.8 eV. E' riuscita a fare detection femtomolare e mi sembra che la forma delle sue NPs fosse stata ingegnerizzata prima coi calcoli.

In conclusione, serve che con Moreno facciamo i calcoli per i nostri sistemi sperimentali. Che francesco sistemi i SERS o che mi passi il file experiment di Igor.

Qui tutto tace ed io nulla posso fare. Intanto domani sento sia Cinzia che Francesco. Tra mezz'ora me ne vado. Anzi me ne vado a piedi e subito.

2024-02-05 16:00:00

anzi meglio non rischiare, prendo l'autobus

e vedo un po' di negozi in stazione...magari mi prendo un altro rossetto, quello lucido...

FEBRUARY 7, WEDNESDAY

2024-02-07 10:18:04

leggo i 3 papaper di simulazione computazionale BEM

Moreno mi ha appena detto che deve tirare fuori dai suoi quaderni le istruzioni per far girare il programma, parlare con Lucio per sapere se queste cose vanno ancora bene-sono al passo col programma, poi mi insegna. Bene. E' al solito indaffaratissimo, l'ho preso per un pelo prima di una commissione...

2024-02-07 18:40:23

sono tremendamente annoiata

il che magari unito all'essere un po' stanca fa sì che avrei bisogno di tirarmi su. Non posso gioire di relazioni interpersonali, ascolto un po' di musica, ho provato a mangiare la mela e la fetta biscottata

FEBRUARY 9, FRIDAY

2024-02-09 09:12:44

mnpbem

ho scritto all'austriaco vediamo se risponde, io più di così con quello che ho in mano non posso fare. I programmi non li ho. Le domande, avendo studiato il problema sono state chiare, quindi lo devono essere anche le risposte che si spera arriveranno, anzi, faccio un forward anche all'altro indirizzo della webpage, una certa Karin. Questi se tutto va bene iniziano a lavorare adesso...che io ho quasi finito!!

Sono commossa dei pin di JP. Lo abbraccerei e lo riempirei di baci...tutto. Dentro casa per cucinare non manca niente, almeno che io sappia....cucinerei per lui..., laverei stirerei...stirare....forse mi farei aiutare da mia mamma....anche se ho un bel ferro che non ho ancora mai usato....

Guardo la parte di Cinzia, che oggi alle 15 dobbiamo parlarci su skype. Poi vediamo. Fatto. Erano poche righe, mi è venuto in mente tutto. Domande:

1-vale ancora il discorso sui numeri di ossidazione?

2-c'era solo F nella survey (o anche C?)

3-Che significa He I, He II? in UPS? non so e basta.

torno ai pin

FEBRUARY 15, THURSDAY

2024-02-15 13:28:35

cose da fare

quando mi arriva la parte di Cinzia metto assieme le cose e consegno il report a Moreno.

ciao amore se ci sei...

non so bene cosa dovrei fare, senza Moreno che mi dia istruzioni non posso andare avanti-mi guardo un po' il materiale intanto, così ci familiarizzo.

Posso anche mettere a posto le figure sul file di Cinzia, ma lo deve già fare lei.

ho studiato il paper sull'enhancement in Au di Moreno e Lucio.

FEBRUARY 16, FRIDAY

2024-02-16 10:44:13

pensavo

se gli alogeni se ne vanno via da Pt per riscaldamento o irraggiamento X, dovrei chiedere a Cinzia, Na pure, non è che bisogna prepararli in cella di ablazione?

2024-02-16 11:18:24

ci sono cose che non tornano

tipo Pt3 con WF 3.7eV, che il PtNa aveva 4.7eV? Come è possibile? Non è che è il Pt Na che avevo preparato da bicarbonato? Dobbiamo parlare, c'est ne pas possible

FEBRUARY 20, TUESDAY

2024-02-20 15:59:33

sono proprio contenta

di quello che ho combinato oggi, anche se roba da scrivania: ho fatto un po' di mathlab ed ho imparato a lavorare di matematica sulle colonne delle tabelle di Igor. Posso dirmi contente che non ho più bisogno di Origin. Francesco, un ragazzo qui mi ha insegnato a fare i grafici con mathlab...bisogna fare tutti vettori colonna.

Tra 40 minuti me ne vado, faccio già parecchio tardi rispetto al solito. Vado a piedi, il che significa che parto lle 16.30, prendo il treno delle 17.16 e arrivo a casa alle 18.30: tardissimo. Io a quell'ora ho già cenato di solito. Ho fame se ci penso...Io quasi quasi vado al bar a prendermi qualcosa...ma sono tutte cose proibite.

La verità è che sono stanca. Non saprei più che fare. Ma quel che ho fatto oggi è proprio quello di cui Moreno aveva di bisogno, per cui sono stata telepatica.

FEBRUARY 21, WEDNESDAY

2024-02-21 13:00:13

devo imparare mathlab...

la cosa migliore, dopo una prima infarinatura è lavorare su un caso concreto: il mio, cioè i calcoli NOL_BEM.

sono riuscita a produrre lo spettro di estinzione, usando i programmi del gruppo, però ci sono molte cose di cui non mi rendo conto, e che Moreno mi deve spiegare.

Per oggi ho chiuso. Tra una mezz'ora parto a piedi verso la stazione. Ho un po' di tempo e scrivo a JP.

Il programma è scritto per files.dat, tab delimited.

Igor salva in tab delimited le tabelle-quel programma è fantastico.

FEBRUARY 26, MONDAY

2024-02-26 09:44:31

aspetto Moreno

intanto ho fatto la spesa in stazione, per casa. La parafarmacia non aveva le gomme, le ordinerò a Bassano. Ho fatto la strada più lunga a piedi, sono tutta accaldata. Bevo un po' di caffè. Ero tentata al supermercato di comperarmi una piadina per pranzo, ma ho letto le'etichetta: 380kcal/100g roba da impallidire e lei pesa 180g. Mi è passata la voglia immediatamente. Ho la mia ricotta magra e gli spinaci, un panino integrale e non c'è di meglio.

Oggi sono cominciate le lezioni, il treno era al completo, e non si riusciva nemmeno a camminare in stazione. Così ho fatto la spesa ed è stata una buona idea. Temo che Moreno abbia lezione, ma sicuramente passerà da me-o io da lui, più tardi. Nel frattempo dò un occhio alla posta del Cnr, ok. C'è il piano di rilancio da rileggere con calma, adesso vorrei lavorare.

2024-02-26 10:00:30

quoi de faire?

Cinzia ha mandato la survey indicizzata, non file ma figura, alla fine del suo lavoro le chiedo il file Igor. Ha bisogno di tempo per fare delle figure che abbiano un senso-fitting etc. Il resto è a posto. I files di Francesco li ho.

Ci sono da fare i calcoli sostanzialmente, i campioni sono ad Elettra da Francesco, ed altri non ne ho per fare altre misure, tipo Zpotential ed altro che è giò stato fatto come XRD e HR TEM...abbiamo fatto tutto il possibile sul campione con Na, che varrà la pena tirarci fuori qualcosa.

Questi campioni Pt e PtF vanno analizzati, e le simulazioni dovrebbero essere fatte sulla base dei diametri e non so se si può, anche della loro distribuzione.

Io vorrei andare a rilavorare il target in laboratorio, preparare delle belle NPs...certo che dovrei avere almeno una indicazione teorica sui diametri. Nelle condizioni in cui ho lavorato io si sta al massimo a 20 nm. Forse è anche il limite superiore tecnico.

Fare le simulazioni però ci aiuterà a prendere delle decisioni a priori sui materiali prossimi, tra quelli che abbiamo. Ci darà un'idea del massimo enhacement UV SERS che possiamo ottenere. Anche Das Drupali aveva fatto i calcoli per scegliere un paio di geometrie. Anzi vado subito a rivedermi Das Drupali.

2024-02-26 17:55:43

domani faccio le simulazioni degli spettri di Pt

Moreno mi ha spiegato tutto e mi avrà tenuto in studio 1h almeno. Ho scritto tutto sul notes, vediamo se riportare qui tutto. Domani.

FEBRUARY 27, TUESDAY

2024-02-27 09:13:32

Meetings

Calcoli BEM Pt: Spettri

Una parte dei calcoli va fatta sul laptop, una parte su "cloud veneto", che appartiene ai fisici dell'INFN, che ce la fanno usare gratis.

MNPBEM11

Material

Epstable (Pt.dat, che contiene n, k del materiale che ci serve all'inizio)

dobbiamo costruire un file che contiene le info per il calcolo (ciò che abbiamo fatto con Pt.dat, tab delimited)

Le informazioni che vogliamo sono 2:

1-la struttura geometrica (diametro, forma etc.)

2-le informazioni sul materiale (Pt.dat)

3-l'intorno di cosa è fatto (per gli spettri di acqua con epsilon=1.33*10^2)

Questa cosa bisogna costruirla (art. c phys comm 2012, 183, 370)

Comparticle.m (è in programmi) .mat dati------------------------loading .m dati? ---------------------

acqua con epsilon=1.33*10^2, epsilon=n^2

400, 40 vertici, diametro in nm (io devo usare 20nm);

trisphere (400, 40) facce, diametro in nm

comparticle1NP.m
3contenuto, 1 intorno, 1?

p->save as ->P.mat (sono dati salvati in matlab)

Abbiamo generato geometria (della singola particella) e materiali, messo tutto nel file p.mat (sono dati di matlab)

bisogna far girare questi dati nel programma che si trova su cloud veneto

parameters.dat file che serve a dire al cloud che tipo di cose dobbiamo calcolare.

le lambda alle quali il calcolo verrà fatto

parameters (dantro c'è w-cioè lambda)

parameters.light ->vettori elettriciincidenti, es. pol x e procede lungo y. Prima calcola la polarizzazione poi fa la media.

p.mat->particelle

parameters.mat-> che tipo di calcolo

Collegarsi al cloud INFN. Bisogna entrare in un gate.

Apro terminale:

ssh L 50000:10.67.11.6:22 mmeneghe@gate.cloudveneto.it (enter) non si vede niente

bash 4.2$ qui abbiamo aperto un tunnel verso le macchine virtuali. .6è la nostra macchina virtuale, ha 8 CPU e 16GB di Ram.

Aperto il tunnel dobbiamo trasferire i file nel punto giusto. faccio partire Filezilla. Il sito locale, la nostra directory è a sx.

In alto a sn cercare la macchina virtuale, ceritos di moreno, connetti

password: hubbardnano

jobbem11 (fn del)

parameters utili (dobbiamo entrare qui)

NOL_BEM_OMNIA

non bisogna cancellare script.sh

run_NOL_BEM_OMNIA.sh

Filezilla serve a trasferire file

terminale (deve essere sempre aperto

bash_4.2$ (dice lui) ssh_centos@10.67.11.6 invio

ed io pass:hubbardnano

se è ok si entra in macchina virtuale centos...

ls jobBEM11 cd joBEM11 (ed entro in jobbem11) ls (vedo file) ./script.sh top vedo che gira

q

calculated spectra.mat (è quello che ci interessa. Con filezilla si trasporta dentro la nostra directory così ce l'abbiamo)

chiudo filezilla

esco dalle macchine virtuali

centos ->exit bash (?alta) ->exit locale (il terminale)

?file ext Aver? 3 spettri: extinction, scattering, absorption

---

Rifare i 3 spettri del Pt partendo da 200nm e con 20 nm di diametro

2024-02-27 11:03:31

il cloudveneto non riconosce la mia macchina

Moreno mi ha consigliato di esercitarmi un po' in locale. Provo a vedere cosa riesco a fare. Lo spettro di sicuro, l'ho già fatto, devo esportarlo "per origin", o meglio per Igor.

Non so se con le 2NP posso fare qualcosa in locale, provo.

FEBRUARY 28, WEDNESDAY

2024-02-28 09:33:43

aspetto Moreno per i calcoli BEM

sulla mia macchina usando il cloudveneto. Cosa fare nel mentre? Vado da Gomiero, e vedo se riesco a trovare un paio di calze min 11-15mmHg, ma prima aspetto Moreno, facciamo le nostre cose e poi vado. Non hanno che quelle velate...ho visto online. Ne ho trovate un paio robuste, sono di BS, spero il corriere lo facciano partire presto, dicono che spediscono stamattina. Speriamo bene.

FEBRUARY 29, THURSDAY

2024-02-29 19:17:32

Calcoli BEM

prima di far girare i programmi caricare le librerie sennò dà errore. Bisogna caricare le librerie ogni volta. Sto studiando sul matlab primer, meglio dell'help, perchè ti spiega le cose un po' alla volta e bene. Domattina sarò ben contenta di mettermi a studiare. Adesso stacco perchè ho bisogno di riposare.

MARCH 1, FRIDAY

2024-03-01 17:35:40

ho capito abbastanza del BEM

continuo un po' anche nel fine settimana. Adesso sono troppo stanca.

MARCH 4, MONDAY

2024-03-04 08:36:28

dovrei rifare il calcolo che mi aveva mostrato Moreno

Oggi studio in quest'ottica, domani faccio il calcolo.

2024-03-04 13:03:41

moreno mi ha insegnato

a fare i calcoli sul server

MARCH 5, TUESDAY

2024-03-05 11:25:28

senza Moreno non posso toccare niente

c'è un ammasso di files da cancellare, io non capisco cosa posso fare, senza il suo permesso non faccio niente. Dovrebbe arrivare tra poco. Oramai ho imparato abbastanza in locale. Ma sembra che quello che c'è sul server non si possa toccare se non autorizza lui, e tutti i files devono avere lo stesso nome. Mi ha detto che i calcoli in locale durerebbero giorni. Stiamo facendo solo comparticle, ce'è comparticle2, che serve a me, l'hot spot

2024-03-05 12:48:40

istruzioni essenziali

apro terminale

ssh_-L_50000:10.67.11.6:22_mmeneghe@gate.cloudveneto.it

passw: Men55@gate

vedo

bash_4.2$

nel terminale prima

ssh_centos@10.67.11.6 invio

passw: hubbardnano

apro filezilla e collego a centos

ancora nel terminale

ls

JobBEM11

cd JobBEM11

./script.sh

per farlo girare

q per uscire

2024-03-05 12:49:32

il mio P.mat non gira sul cloud

cercare di capire perchè senza chiedere a Lucio, mi è vietato

MARCH 6, WEDNESDAY

2024-03-06 13:42:34

prove

ho provato col file P.mat di Moreno, previa cancellazione files del suo calcolo. Non ha girato. riprovo dopo l'esercizio di respirazione concentrazione.

Ho fumato, ho preso l'ansiolitico. Moreno mi ha detto che sono al livello di una laureanda, che devo essere più attenta, impegnarmi di più. Riguardare gli appunti. (che non sapendo nulla ho preso anche male). Je suis triste.

Sembra che i file che salviamo come P.mat prodotti dal mio matlab non funzionino. forse devo usare i parametri vecchi e non quelli che vorrei del platino.

2024-03-06 19:52:53

non è come pensavo io

la libreria dei tedeschi ha @epstab etc. ci vuole Lucio che è lui che ha modificato le cose

MARCH 7, THURSDAY

2024-03-07 05:23:24

Speriamo bene

Caro Lucio,

Io non posso proprio venire a PD oggi e domani, perchè devo fare il telelavoro.

Io ho disinstallato Matlab e ripulito tutto, ho una copia delle “librerie di Moreno-con avvio a lui dedicato”, copia delle vecchie librerie che usava Valentina-e che non vanno molto bene nel mio Matlab , più avevo anche quelle dei tedeschi…insomma una baraonda e ne ho visto di tutti i colori (2020a, questo va d’accordo col mio sistema operativo high Sierra).

Potrebbe esserci qualche problema di istallazione, per esempio, io non lo so perchè è la prima volta che faccio queste cose

Ho appena re istallato il Matlab, le ho provate tutte e adesso preferirei facessimo due parole via Skype per esempio. Vanno istallate come tool? Forse anche no, ma ti prego, io le ho davvero provate tutte, parliamone prima che puoi così posso andare avanti.

Fammi sapere, Grazie Barbara

2024-03-07 05:51:35

punto della situazione ad oggi

Dunque...a parte il fatto che dovrei timbrare alle 7.30, e sono qui almeno dalle 5, che vorrei tanto farmi una doccia o un bel bagno "giapponese", e che non posso fare rumore almeno fino alle 7, vorrà dire che mi laverò sotto timbratura...è lo stesso, basta che io faccia il mio dovere. Tnto i miei colleghi prima delle 9 non arrivano.

Per quanto riguarda me, il Matlab l'ho imparato abbastanza, i programmi che dobbiamo usare in locale, pure, i calcoli sul server di cloudveneto.it pure. Basta che funzioni il mio Matlab con le librerie giuste, e qui ci vuole Lucio. E' lui che le ha modificate. Moreno usa un Matlab 2022 sul suo sistema operativo. Io un 2020a. Non penso sia questo il problema. Spero in uno skype per risolvere.

Cinzia intanto sta elaborando gli spettri XPS-UPS di Pt e PtF, bene, intanto quelli andranno fatti, il resto è a posto, io vorrei aggiungere il PtNa diciamo da NaOH funzionalizzazione esterna, come ho fatto con HF. Due settimane di lavoro in laboratorio.

Qui con questi calcoli sono sotto da più di un mese e se il prof in totale mi ha dedicato mezz'ora è già tanto. Io non capisco il suo modo di fare, forse lo intuisco, ma è veramente irritante. Quando non è addirittura offensivo. Io non controbatto, lo lascio parlare, ma ovvio che ci resto male. Non so che problemi abbia, con tutte quelle presidenze non ha tempo per niente per me.

Io in laboratorio mi divertivo. Qui si avrebbe bisogno di scambiare idee e non si può. Spero oggi si possa.

A noi serve un calcolo su due particelle per sapere l'enhancement dell'hot spot a diversi diametri, i relativi spettri di estinzione-quelli si fanno su una particella singola.

Non toccherò Matlab manco morta senza aver prima parlato con Lucio.

Che farò? Mi rileggo i due articoli dei tedeschi e quello di Litti-Meneghetti. Questa è l'unica cosa che posso fare senza Lucio.

MARCH 8, FRIDAY

2024-03-08 05:54:36

cose da fare

trovare la foto TEM e la statistica di Pt Na e farla con igor-fatto

fare con igor lo spettro di abs con pt na (quando avrò preso lo spettro dal cary)

Vorrei lo spettro di estinzione di PtNa del 2019 DEVO RECUPERARLO DAL CARY

Cinzia mi ha dato il survey col PtCl, anzicheè col Pt F, oggi glielo chiedo-fatto

2024-03-08 09:50:15

parameters.mat

è un file di input al server che devo generare, e non viene fuori dal conto in locale di matlab, mi ha detto Lucio. Devo rivedere gli appunti sul blocco notes

2024-03-08 15:01:40

Caro Moreno,

Per ragioni burocratiche la prossima settimana vengo a Padova me-gio-ve. Meglio così finisco la relazione, che ha ancora bisogno di lavoro. Provo i calcoli nuovamente, e incrociamo le dita-gli appunti li ho riletti bene stamattina e posso migliorare, possibilmente ho trovato il neo.

Buon fine settimana. Barbara PS: comunque sono sempre a disposizione e non mancherò di farti avere buone notizie…o così almeno spero.

2024-03-08 15:03:13

ieri sera

Caro Moreno,

Dacché ho cominciato a lavorare dopo un anno e 3 mesi di infortunio ti devo ringraziare di tutte le sane osservazioni che mi hai fatto in questo periodo, anche se dolorose.

Oggi ho ripulito il computer dalle cose troppo inutili e troppo extra lavorative che avevo accumulato in quest'ultimo anno. Adesso ha un aspetto professionale e non da laureanda.

Per visionare i problemi del mio Matlab la prossima settimana vedo con Lucio e poi ti dico. Domani faccio un ultimo tentativo a mente fredda.

Ho una buona notizia: oggi mi sono confrontata con Cinzia ed abbiamo tutto il materiale e gli elaborati XPS-UPS, quindi preparerò la relazione definitiva…a meno dei calcoli BEM, che dobbiamo fare ad hoc.

Capisco che tu sei indaffaratissimo, e ti ringrazio per aver trovato tempo per me nonostante questo, ti sono infinitamente grata di tutto questo, spero in futuro di evolvere e non darti noia…dammi solo un po' di tempo, faccio tesoro di ogni tua parola, sappilo.

Ti ringrazio ancora e ti auguro una buona serata

Barbara

2024-03-08 15:03:57

Cara Barbara, a volte sono di fretta perchè sono molti gli impegni tra quelli derivati dalla Presidenza della Divisione di Chimica Fisica della SCI, quella della Commissione Scientifica di Area e altre commissioni in cui sono coinvolto oltre che le lezioni e poi c'è la necessità di dedicare un po' di tempo, quando possibile, anche alla ricerca. Capisco anche che la tua lontananza dal laboratorio non sia stata breve e che per riprenderti ti serva del tempo. Ti prego comunque, quando si fanno delle cose assieme, di prestare molta attenzione a quello che si fa e di prenderti degli appunti che poi ti permettano di operare in autonomia. Se ci sono dei problemi con i calcoli, parlo io con Lucio perchè anche lui ha molte attività da seguire tra cui anche quelle di due dottorandi. Poi ti passo le informazioni necessarie. Bene se con Cinzia avete chiarito i dati che aveva raccolto. Ci vediamo la prossima settimana, un po'. Buona serata, Moreno

MARCH 11, MONDAY

2024-03-11 07:14:29

cosa manca

1-che io sistemi la figura SERS di PtNa con Adenina su vetrino-->qui posso farlo subito--->FATTO

2-che sistemi la survey di cinzia con PtF al posto di PtCl-->qui dopo le 9 devo chiamare Cinzia---->le ho scritto per sentirci

---

Quando faremo i calcoli per Pt puro, dovremo fare gli spettri, e quelli li so fare, penso che per le lambda debba modificare il parameters.mat

Poi c'è il dimero, con l'ehnancement, ma qui voglio aspettare Moreno mercoledì. Io oggi faccio Gli spettri da 200 a 1000 nm.

Non ci sono simulazioni da fare sui materiali dopati.

2024-03-11 08:34:13

i CALCOLI!!!

Barbarà, sei undisastro!! Devo tener presente che quando si fanno i calcoli, toccare qualcosa a sproposito, basta UN DIGIT, e si fa il disastro! Io sarei una sperimentarica, ma me lo devo risparmiare, sono qui che devo reistallare il programma per l'ennesima volta. Che sia l'ultima.

Cosa ho provato a fare: a fare una comparticle di solo platino e di diametro 20 nm. Poi fare il file P.mat ed andare a fare il calcolo sul cloud, ma non è andata. Ho guardato il file Parameters.mat e le lambda partono da 400 nm, io sospetto che debba essere modificato il file per avere degli spettri da 200 a 1000 nm, cioè quelli che ci servono. Ma non ho nessuno con cui confrontarmi. In locale i calcoli si fanno con il demo spectrum stat. Non so quale sia stato il problema sul cloud, ma forse è meglio dopo aver provato prima di modificare le cose, parlare con Moreno.

Potrei partire dalla cosa più semplice: fare una comparticle di solo Pt in acqua e fare i calcoli sul cloud-cioè fare una modifica alla volta.

Puntiamo a due cose: l'enhancement del dimero (Che non so come si calcoli) e lo spettro di estinzione, per il quale si hanno le tre componenti-questi si calcola sul cloud, che per Pt va da 200nm a 1000 nm, con passo 50, per esempio.

Io non mi azzardo a modificare il file di input parameters.mat...sono tutte operazioni tra matrici...prima due parole con Moreno le farei. In parole povere enhancement del campo elettromagenetico all'hot spot prevede un calcolo locale del campo elettromagnetico, che non so come si fa. Il programma già fatto deve esserci, fece il conto Valentina

2024-03-11 11:06:32

ho preparato

un parameters.mat modificato un P.mat della comparticle di solo Pt-H2O

devo togliere il parameters.mat dal server e metterlo da parte. perchè se non funziona qualcosa devo rimetterci quello.

Comincio ad essere un po' stanca ed è meglio che questa operazione la faccia ben riposata, perchè ci sono probabilità che vada male. Non conosco il programma sul server. Sono le 11. Meglio se mi metto a riposo e riprendo dopopranzo e dopo il pisolino.

Ciao JP, buon pranzo!

2024-03-11 17:46:40

non mi azzardo a fare cose senza parlarne con Moreno, sul server

domani provo a sentirlo. Non devo fare casino.

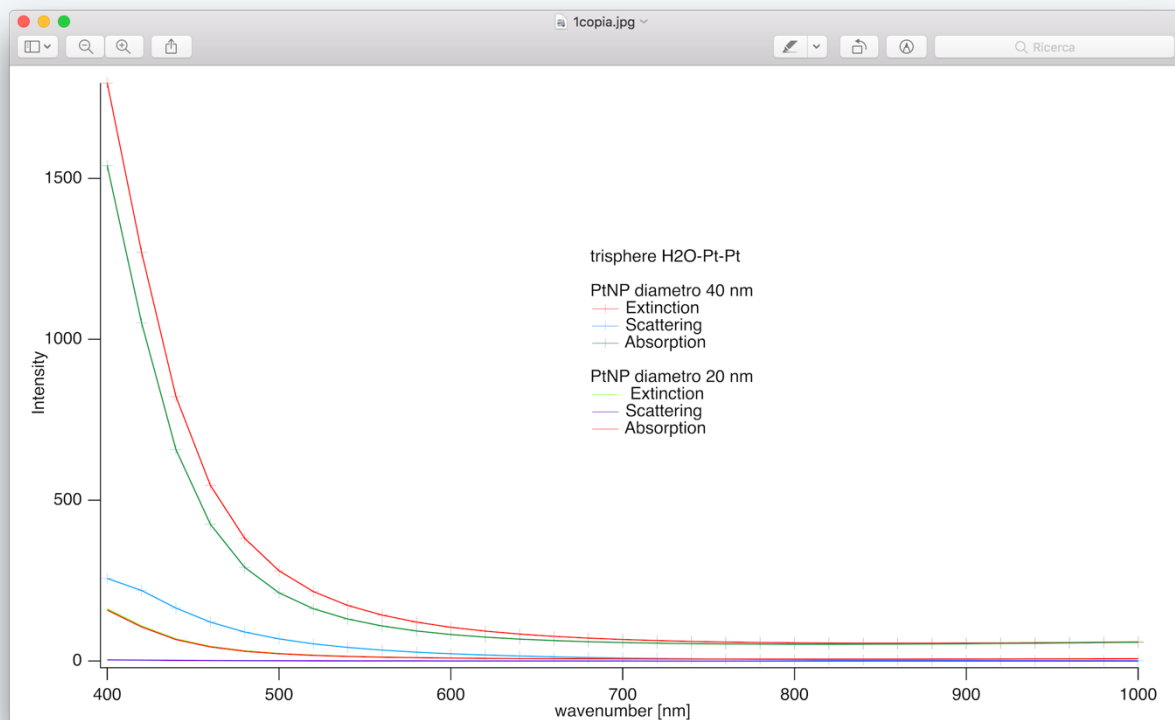
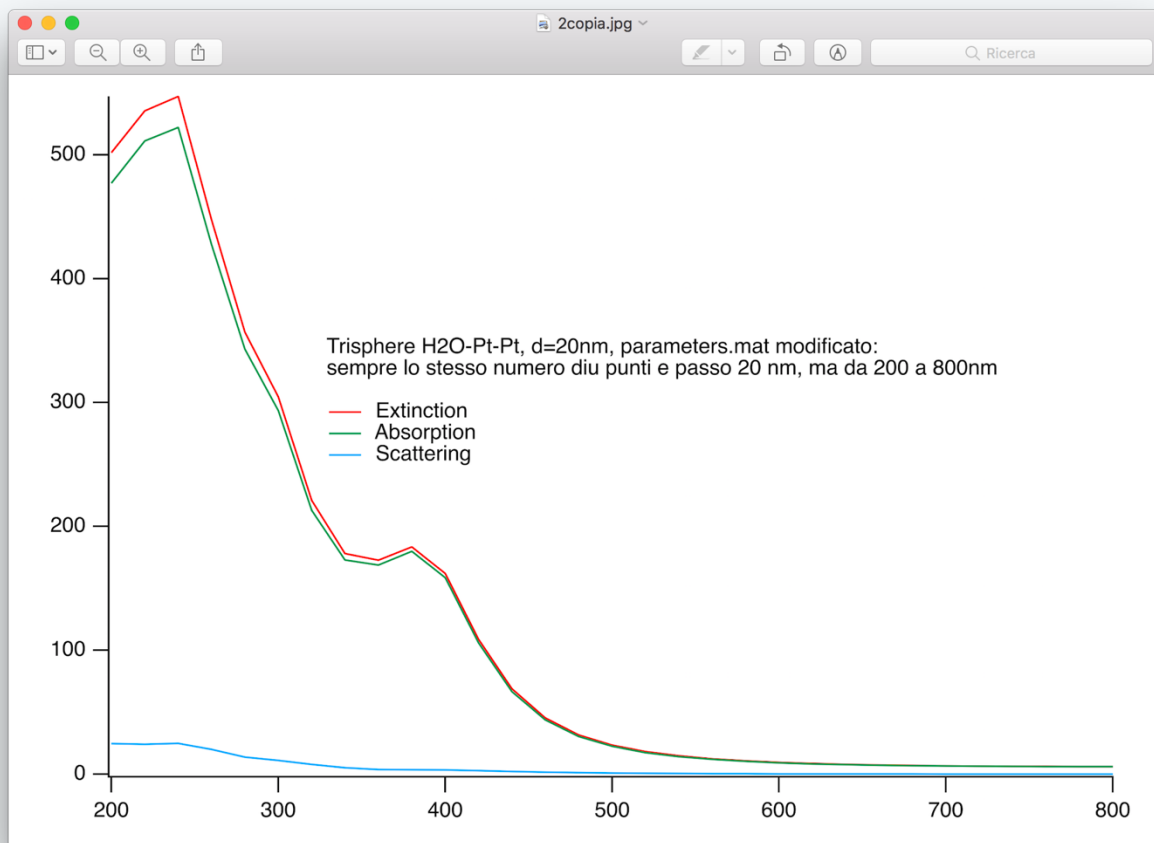
2024-03-11 20:23:34

ricopiato gli appunti su iPad

e messi in ordine alla luce dell'esperienza. Penso che domani proverò a fare un calcolo con la triparicle e due strati di Pt, anzichè modificare il programma, che non si sa mai cosa succede. Ne perlerò a Moreno, arriverò con la mia bella lista di domande sensate mercoledì.

MARCH 12, TUESDAY

2024-03-12 09:31:22

calcoli di stamattina, ragionati

2024-03-12 10:03:16

cosa devo fare adesso...

potrei cominciare a vedere le comparticles a due NPs, così come stanno sui programmi, mettendo solo il Pt come metallo e basta, Moreno non i ha ancora risposto. Vado cioè in esplorazione

2024-03-12 15:58:19

cose fatte

su iPad ho messo tutta la documentazione. Adesso ci sarebbe da decidere con Moreno

1-sono riuscita ad istallare il toolbox dell'help su matlab di mnpbem11 2-dall'help sono riuscita a ricavare i comandi per due sfere adiacenti e per la singola particella-comparticle. 3-ci sono da rifare tutti i calcoli, messici d'accordo. Io oggi basta calcoli, lascio che il sapere sedimenti, se sbaglio un digit rovino tutto 4-vorrei sapere di più sui files di input 5-vorrei sapere calcolare l'enhacement EM, oltre che lo spettro che ho già imparato.

2024-03-12 17:21:37

moreno mi ha scritto

dobbiamo assieme pensare domani a fare i calcoli che ci servono, inclusi gli enhancement.

1-Ci serve lo spettro plasmonico, 1 e 2 particelle, tanto per curiosità (questo lo so fare)

2-ci serve l'enhancement a 2 particelle (enhancement, cioè il campo elettromagnetico all'hot spot)-(questo non lo so fare, chiedo aiuto a lui)

MARCH 13, WEDNESDAY

2024-03-13 09:54:55

prescrizioni e rassicurazioni di Moreno

1-posso chiamare il file comparticle come voglio, il p di output no.

2- il file parameters.mat posso modificarlo e devo modificarlo per avere un passo in lambda più piccolo, senza problemi

3-I campi li calcoleremo assieme.

Devo perciò fare spettri di NPs da 5, 10, 15, 20 nm, sia isolate sia a coppia.

2024-03-13 17:48:14

ricapitolando

Lucio mi ha corretto un errore nel programma comparticle1NP, ed ho potuto fare i calcoli cioè ho modificato le lambda 200, 1000, 5, da 200 a 1000 con passo 5 nm nel file di input parameters.mat. Ho fatto le simulazioni degli spettri per Pt NPs in acqua da 5, 10, 15, 20, 25 nm ed ho mandato tutto a Moreno.

Risposta di Moreno

Se sovrapponi la simulazione della particella da 5 nm e quella da 25 non si vedranno grandi differenze. Questo è quello che di solito ci si aspetta. Prova a fare comunque una particella da 80 o 100 nm e forse qualcosa cambierà perchè intervengono effetti multipolari. Differente sarà la situazione quando fai i dimeri. Vediamo.

Appunto domani devo fare i dimeri, sia formati da due NPs di dimensioni uguali, sia da NPs di dimensioni diverse, ispirandomi alle foto TEM.

Non vado a PD, per non avere la tentazione di Lucio e Moreno è a Roma. Tanto vale che io mi arrangi con comodo a casa e che ci si veda giovedì, sperando di riuscire a cavarmela...a tentativi e tenendo presente di dova ha fatto la correzione Lucio. Moreno mi ha detto che per imparare devo arrangiarmi

2024-03-13 18:02:00

in locale girano entrambe le comparticle2NP

bisogna vedere se il P-mat che producono è corretto, quindi saranno i calcoli sul server a fare la differenza. A me conviene fare affidamento al file di Moreno, poi provare con il mio. Forse ha più senso quello di Moreno.

MARCH 14, THURSDAY

2024-03-14 07:11:59

programma odierno: Spettri di comparticle2NP

faccio colazione e sono qui.

Mente locale:

rivedere i files comparticle2NP (se possibile un po' di teoria per quei 2, 3 che sono "il numero di cose" sul programma. Cominciare con quello di Moreno, che se glielo ha dato Lucio è probabile sia giusto. Vedere in seguito il mio. Non perdere tempo e non perdersi di animo. Questo stupido di matlab, nel caco precedente del mio file comparticle1NP, con una sola tabella di epsilontable, sembrava funzionare ma produceva un file rifiutato e che

dava errori sul server, cosa che dopo essermi esasperata mi ha corretto Lucio. erano 2 cose anzichè 3 o qualcosa del genere. Vorrei trovare dove si spiega questo "numero di cose".

Visto come è costruito il comparticle2NP di Lucio. Uso quello. Prevede che sia monomateriale e non conviene cambiare il programma. Solo 1444 vertici mi sembra troppo, l'articolo parla di 144. E 144 uso, sennò il server ci mette 2 ore a fare il calcolo.

2024-03-14 08:33:53

la bisfera a 400 vertici e 20 nm non sa da fare

è da un'ora che gira il programma ed io non so come fermarlo, cerco in rete

2024-03-14 08:51:06

qui l'hotspot cellulare non mi basta

vado a lavorare in cucina così prendo la rete di mio fratello, anche se è scomodo

2024-03-14 08:56:14

sono nell'entrata e prendo la rete benissimo

ho anche un bel tavolino il processo è finito adesso analizziamo i dati

2024-03-14 09:32:38

400v e 144v sono equivalenti per quanto riguarda gli spettri ottici

Assodato per 144 vertici diametro 20 nm bisfere (hot spot) già fatto

adesso 15, 10, 5, bisfere omogene (omozigote!)

2024-03-14 09:42:52

bisogna modificare comparticle 2NP

in due punti, sennò le sfere vengono distanziate

2024-03-14 11:34:38

adesso viene il problema: mettere mano pesantemente al programma

o scriverne uno da zero, seguendo l'articolo del 2012. Ci penso dopopranzo. Sono molto stanca. A questo punto prima di tutto è meglio che plotti i dati che ho calcolato, e li metta bene in ordine, dopopranzo, sono stanca anche per questo, non posso sbagliare un digit

2024-03-14 14:40:30

ho riposato

adesso plotto tutti i risultati "omozigoti", è importante. Poi mando il tutto a Moreno ed inserisco nel tablet il pdf dei grafici

2024-03-14 17:42:09

sto riscrivendo il programma 2NP, dalla guida dell'help degli autori.

adesso sono stanca però.

MARCH 15, FRIDAY

2024-03-15 14:24:15

ho finito adesso i calcoli sul server

sono fusa.

Adesso ci sono tutti i files da rielaborare, mi conviene andare a casa o provare a concentrarmi? Non avrei molta voglia di lavorare di sabato o domenica. Lunedì sono a Padova, ma andremmo avanti. Prendo una boccata d'aria poi mi metto sotto. La prima mattinata è stata molto stressante, perchè a tryals and errors ho dovuto mettere a posto il programma per le due particelle di dimensioni diverse. Alla fine ce l'ho fatta.

Forse è bene se mi metto anche a fare i grafici.

2024-03-15 21:09:37

tutto fatto per niente

c'è un errore, ma non si vede e non l'ho fatto io. Il mio file di input andave benissimo-tutti gli spettri vengono uguali

MARCH 18, MONDAY

2024-03-18 13:05:15

mi sembra che

disegnando righe io stia migliorando

MARCH 20, WEDNESDAY

2024-03-20 12:07:41

rifacciamo tutti gli spettri a 2NP con calma e prudenza

bisogna farli girare su matlab per creare P (lo chiameremo maiuscolo).mat e quindi metterlo a "girare sul server".

Il server è ancora out of order. Mi preparo i files P. Certo che vado alla cieca...mi fa male pure il polso...andiamo un attimo su amazon. Fatto, domani mi arrivano due fascie per il polso, vedremo quale va meglio.

Certo, che secondo me, non conviene che io faccia i files come un'automa. Rischio di sbagliare. Ed il tempo che guadagno lo perderei in ansia e stress. Devo trovarmi altro da fare. Cosa? Mangiare una fetta biscottata? No, mezza gomma.

Tu JP sei lassù? Se ci sei vuoi dirmi che mi stai vicino, che lo sai che sto passando giornate difficili...

Comunque il polso mi fa male parecchio. Forse che sia per quello che faccio molti errori di ortografia...

Moreno non c'è ancora. Potrei farmi consigliare sul da farsi. Studierò matlab tanto per cambiare...Sto facendo un corso online, sono al 30% circa, ma non ne posso più: continuo a fare un errore: significa che devo riprendere in un altro momento, da fresca.

Penso che alle 12.15, tra una decina di minuti inizio a mettere via tutto, e vado a casa col treno delle 13.16-arrivo 14.30.

Mamma riceve un sacco di pacchetti oggi...tutti simultaneamente! Sarà una furia! Ma li farò aprire a lei. Tutti quelli di vinted, ed uno o 2 di amazon. Sono proprio contenta per le calze elastiche della mia nuova taglia, usare quelle di ieri è impossibile. Poi devono arrivare i due calzini propriocettivi da uk, non si sa quando .

2024-03-20 17:04:18

ho seguito mezzo corso di matlab, poi ero cotta

riprendo domani

MARCH 25, MONDAY

2024-03-25 06:58:23

riprendo il corso matlab

mi ripasso i comandi e riprendo, me ne manca metà. Quando avrò finito passerò alla pratica, ed ai calcoli sul server, che adesso funziona.

2024-03-25 08:19:03

faccio un po' di calcoli. Sono lessa di matlab

con la testa, non come un'automa, esaminando i dati tutti alla fine. Uno alla volta

2024-03-25 11:12:38

sono lessa di calcoli

ho paura di fare errori...finora le cose stanno andando bene. Forse è il momento di fare la pausa, pazienza se è un po' presto, ricomincio prima poi.

MARCH 26, TUESDAY

2024-03-26 06:14:40

faccio calcoli

2024-03-26 10:07:15

ho finito tutti i calcoli degli spettri a diametri

Ho mandato il report a Moreno, adesso attendo che mi dica lui cosa fare. Forse vorrebbe che facessi la media pesata su una gaussiana del TEM...in questo momento non so come si potrebbe fare...una convoluzione? A mano di certo. Prendo l'intensità della gaussiana a quel diametro e la moltiplico per lo spettro. Poi faccio la somma di tutti gli spettri. Ed ho lo spettro medio...lasciando perdere l'intensità, in unità arbitrarie.

2024-03-26 13:26:50

finito il corso di Matlab

non mi ricordo tutto ovviamente, ma so cercare...un po' meglio le risposte, e formulare le domande.

Moreno non mi ha ancora scritto niente, strano, ho sollecitato ma forse nel pomeriggio a qualche ora mi dice qualcosa, o gli chiedo quando posso chiamarlo.

2024-03-26 17:15:55

mandato anche la relazione finale a Moreno

così sarà contento, che sta venendo fuori un bel lavoro.

Le nostre NPs sono aggregate al SERS ovviamente, essendo state depositate su silicio. Al TEM lo sono spesso.

Adesso ho avuto tempo di vedere i tuoi calcoli. Ora si vede che il risultato dipende dalle particelle che usi, ma certi risultati mi sembrano troppo uguali per essere stati ottenuti con particelle diverse. Riesci a inviarmi anche le immagini delle particelle o delle coppie di particelle che hai utilizzato? Credo poi che la distribuzione di particelle che hai visto con immagini TEM sia più ampia della distribuzione di particelle che hai considerato per il calcolo. Puoi fare dei calcoli anche con particelle grandi, dell'ordine di 80 nm di diametro (stai attenta a diametri e raggi)? Poi bisognerà trovare una corrispondenza tra i calcoli e gli spettri sperimentali. Riusciamo a trovarci delle corrispondenze?

Ciao, Moreno

Ci penso, grazie

B

MARCH 27, WEDNESDAY

2024-03-27 04:51:13

Caro Moreno, ci ho pensato a lungo alla tua mail. Ieri ero lessa. mm

Il giorno 26 mar 2024, alle ore 15:38, Moreno Meneghetti moreno.meneghetti@unipd.it ha scritto:

Adesso ho avuto tempo di vedere i tuoi calcoli. Ora si vede che il risultato dipende dalle particelle che usi, ma certi risultati mi sembrano troppo uguali per essere stati ottenuti con particelle diverse.

bb

I diametri delle particelle di Pt che ho usato erano puramente virtuali, non irrealistiche ma virtuali. 5nm, 10, 15, 20 e tutte le loro combinazioni. Chiamiamolo un test. Alcuni spettri differiscono per lo più per l'intensità e null'altro.

mm

Riesci a inviarmi anche le immagini delle particelle o delle coppie di particelle che hai utilizzato? bb

Nella relazione che ti ho inviato a seguire ci sono i TEM e le distribuzioni reali. Nonché gli spettri di estinzione e tutto il resto. Si si, uso i diametri, non i raggi.

Pensavo che oggi potrei prendere il TEM del Pt puro,/il suo istogramma/la gaussiana…non so ancora, e fare una media pesata sugli spettri, non so ancora se virtuali o dimensioni reali, per ottenere qualcosa che sia rappresentativo di uno spettro realistico.

Le particelle sono virtuali, quelle del mio calcolo, ma sono stata molto attenta. D'altra parte sono solo 2 particelle di aggregato, e dal TEM le nostre sono aggregate parecchio. Tu e Lucio dovreste aver fatto qualcosa in proposito, nel vostro articolo, così mi pare almeno.

Se riesci oggi mi diresti che te ne pare? Così faccio le cose a ragion veduta,

Grazie e ciao

Barbara

Credo poi che la distribuzione di particelle che hai visto con immagini TEM sia più ampia della distribuzione di particelle che hai considerato per il calcolo. Puoi fare dei calcoli anche con particelle grandi, dell'ordine di 80 nm di diametro (stai attenta a diametri e raggi)? Poi bisognerà trovare una corrispondenza tra i calcoli e gli spettri sperimentali. Riusciamo a trovarci delle corrispondenze? Ciao, Moreno

Moreno Meneghetti Full Professor of Physical Chemistry President of the Division of Physical Chemistry of the Società Italiana di Chimica President of the Scientific Commission of the UNIPD Chemical Sciences Area Nanostructures & Optics Laboratory (NOL) Department of Chemical Sciences University of Padova 1, Via Marzolo 35131, Padova (ITALY)

Office: + 39 0498275127 mobile: +39 3389351184
e-mail: moreno.meneghetti@unipd.it, ORCID: orcid.org/0000-0003-3355-4811

APRIL 2, TUESDAY

2024-04-02 14:51:15

ho deciso per la cosa più semplice ed ordinata

ritiro su tutti i x_a.txt e li scalo per il fattore peso che ho ricavato dalla Gaussiana, ma è come se fossi stanchissima. Questo con Igor, poi li sommo e faccio il confronto con lo spettro sperimentale.

2024-04-02 19:37:45

risultato

lo spettro è ben lungi dal mostrare tutta l'aggregazione di quello sperimentale. Il punto è che forse avrei dovuto fare lo spettro sperimentale alla fine della purificazione delle particelle e non alla fine di tutti i processi: le NPs aggregano troppo. Comunque sento Moreno domattina a PD, mi dirà lui cosa dovrei fare. La cosa positiva è che si vedono varie bande, e che nelle simulazioni queste dipendono dalle dimensioni e dagli accoppiamenti. Nel loro articolo Moreno e Lucio hanno fatto un lavoro certosino, probabilmente anche automatizzato...non lo so. Qui ho usato un metodo non automatico, e la testa, e Igor.

APRIL 3, WEDNESDAY

2024-04-03 11:53:17

aspettando Moreno

Moreno mi ha detto che io non dovrò fare tutte le statistiche come lui e Lucio. Vuole vedere come vengono nelle figure le particelle di cui ho calcolato gli spettri, innanzitutto, con i miei files comparticle, perchè prevedeva più variabilità, mi pare di avere capito. A me sembra di avere fatto le cose correttamente. Penso passeremo agli enhancements, questo dovrebbe essere il passo successivo...e finale credo.

2024-04-03 16:18:58

effetti dipolari sulle coppie di particelle

se grande è il dipolo (coppia di NP), dovrebbero comparire bande verso le basse frequenze, e dovrebbero esserci anche negli spettri effetti multipolari, verso il blu invece. Domani rifaccio gli spettri sospetti.

APRIL 8, MONDAY

2024-04-08 09:08:50

fatti i calcoli

aspetto di confrontarmi con Moreno, tra poco dovrebbe arrivare. Ci sarebbe da configurare il matlab sul computer dello studio studenti, forse devo chiedere a Lucio, o lo chiede Moreno a Lucio, così potrei andare a seguire un paio di moduli di programmazione, se non ho altre direttive. Dovrei imparare da Moreno a calcolare gli enhancements, questa sarebbe forse l'ultima cosa importante teorica da fare, ma non sono un'esperta. Ci sarebbe da imparare a cambiare nome alle ordinate perchè Igor, mi pare di aver capito che le dà per stringhe e non nomi di variabile se iniziano per un numero...praticamente tutti i files del mio ultimo lavoro. Allora l'unica cosa che posso fare adesso è guardare il manuale Igor-questo se Moreno vuole che io faccia uno spettro mediato. Comunque adesso non posso fare altro.

2024-04-08 10:20:18

risolto il problema di Igor

non c'è problema basta che i liberal names delle waves tu li scrivi giusti, cioè con le quotes: '100nm_400v' è un liberal name, perchè non inizia con una lettera ma con un numero, e forse anche per il dash, che non è un carattere ascii. Adesso sono di nuovo disoccupata...mi sa che Moreno è a qualche riuninone/congresso oggi, non si è ancora visto. Mi resta che Lucio dovrebbe darmi qualche link a qualche buon corso gratuito online di matlab, io provo

a tornare giù e vedere se il computer prende la licenza, sennò risolveremo il problema con Moreno e faremo richiesta agli informatici.

APRIL 10, WEDNESDAY

2024-04-10 10:09:05

nuove simulazioni da fare

a due sfere distanziate max. 1 nm, vedere come cambia lo spettro

a tre sfere (distanza vedremo dopo la prima simulazione)

APRIL 11, THURSDAY

2024-04-11 05:39:31

ho messo su il calcolo in a distanze tra NPs

da 1nm, 0.5, 0,25. Decido mano a mano che vedo le differenze e quali negli spettri. Intanto a 0nm c'è una bella banda ad 800, che a 1nm è sparita, a 0.5 cambia un po' quella a 400nm-quella a 800 non c'è pure. Adesso vediamo lo 0.25.

2024-04-11 19:16:35

devo rivedere tutte le comparticle /files salvati

non capisco se inout (superfici di incidenza ad un mezzo) e closed (particella chiusa: non ho capito come si dice) siano messi giusti, devo guardarmeli bene e chiedere a Moreno e Lucio.

APRIL 15, MONDAY

2024-04-15 11:02:27

tre sfere da 15 nm

ho fatto i calcoli a 144 vertici, per vedere come andava, adesso ho messo su un calcolo a 400 vertici. Finirà a pomeriggio inoltrato.

Moreno ha detto che non capisce e che parliamo domani.

Io non so cosa potrei fare nel frattempo...

APRIL 17, WEDNESDAY

2024-04-17 17:13:25

Torniamo al corso di disegno tecnico...

domani mi arrivano squadrette, goniometro e compasso, anche carta millimetrata. Temo di aver sbagliato l'angolo per le sfere tangenti, sono pressocchè sicura. Domani Carlo mi passa un programma per il disegno tecnico, ne ho provati ad istallare vari e non è andata a buon fine. Solo uno, che non capisco se possa effettivamente essere più utile dell'attrezzatura da disegno tecnico.

Non metto su calcoli stanotte. Domattina vado da Carlo, vado avanti con il corso di matlab. Certo sto imparando molte cose nuove. Penso che il mese prossimo mi comprerò il toolbox per il calcolo simbolico, è troppo bello.

MAY 7, TUESDAY

2024-05-07 09:53:15

inizio il calcolo degli ehancements

sono un po' agitata, non so i tempi di calcolo, ed ho messo su la trisfera da 15 nm anzichè il dimero...pazienza, poi farò anche il dimero in un secondo tempo.

MAY 13, MONDAY

2024-05-13 07:52:06

i tempi di calcolo sono rapidi per una lambda a 266

Moreno mi ha detto di provare varie lunghezze d'onda, e di cercare di "aggiustare" il plot in modo che si veda l'enhancement, un aggiustamento "estetico-grafico", quindi. Un po', cambiando le prospettive ed i colori si riesce a cogliere. Però il cluster complesso di 6NPs che non ho disegnato col cad ha sfere in leggera sovrapposizione e sfere che non si toccano perfettamente, ed io in questi due casi non riesco a vedere nulla dal plot. Penso si debba essere precisi al massimo: le sfere non devono compenetrarsi, devono toccarsi oppure possono essere a lieve distanza? Io devo usare una configurazione semplice e precisa dal punto di vista geometrico-matematico: il dimero. Su questo faccio delle prove di distanziamento verso enhancement. Scelgo un diamtero statisticamente significativo, 15nm_400v. Distanza 0, 0.1, 0.2, 0.3. 0.5, 0.7, 1 nm. Vediamo cosa succede.

2024-05-13 10:53:09

discussione e atto 2°

Moreno vuole che ne parliamo quando vado a PD, a proposito di dimero in funzione della distanza. Provo a scegliere un dimero rappresentativo, prendiamo quello a 0.1 nm. Di qui effettuiamo i calcoli alle varie lunghezze d'onda laser, tanto per vedere se cambia qualcosa. Devo cambiare il file di input parameters.mat

2024-05-13 13:25:44

ho usato un file di input a 488 nm e non a 266nm

ho rifatto il conto per 15_15_800v_266nm e corretto i nomi di tutti i files: gli enhancements sono circa gli stessi a 488 e 266: potrebbero essere due plasmoni? Uno nel VIS ed uno nell'UV? Si dovrebbero rifare le misure SERS in lab a PD con la 488nm, sugli stessi campioni che sono a IUVS TS da Francesco, per dire l'ultima parola, dopo che Francesco avrà anche il campione di PtNa della qualità degli altri campioni. Dagli spettri sembra ci siano risonanze anche a 488nm...e se anche fosse, meglio, funzionerebbe il SERS a minimo due lunghezze d'onda...questo significa che devo fare i conti con le altre anche di laser commerciali.

MAY 14, TUESDAY

2024-05-14 07:32:43

proseguo con i calcoli in funzione della distanza a 266nm

2024-05-14 09:33:39

Enhancement 488>266

Moreno mi dice di prendere i massimi degli spettri di estinzione e di fare i calcoli. Buona idea. Vorrei decidere però per una distanza interparticellare: prendo d=0.1nm, che è quella che dà il max enhancement. Scelgo un dimero da 15nm, per coerenza

MAY 17, FRIDAY

2024-05-17 08:40:33

non so cosa fare

ho dubbi sul file parameters.mat, forse l'ho salvato sbagliato. Non ricordavo ci fosse tanta roba dentro, cioè tutti i parametri del file comparticle.

Non so bene cosa fare oggi. Cerco i diplomi di unipd sui corsi sulla sicurezza e potrei sistemare un po' il curriculum ad oggi.

(ciao jp, almeno ci spero)

MAY 21, TUESDAY

2024-05-21 11:08:19

ho messo su lo spettro 15_15_d0 fino a 2000nm

sarà cosa ben lunga.

Abbiamo fatto group meeting

ho procurato la letteratura che c'è sul Pt, e non ci sono tabelle eV, n, k.

ho costruito il file Ag_bfs.dat dal Johnson & Christy, e l'ho messo nel matlab

Sto calcolando lo spettro di Pt 15_15_400v, fino a 2000 nm: poi dovrò rifare il calcolo a d=0.1nm (comunque sarà lunga)

Fine prima parte

Adesso provo a leggere gli articoli su Pt

Se ci sei JP, ciao, sarebbe bello...

2024-05-21 15:32:27

sto facendo lo spettro a d=01

per ricordare come si attiva il cursore su Igor è "command i" sopra il grafico (ho dovuto chiamare Cinzia).

ciao JP (ti stavo pensando)

a proposito di spettro fino a 2000nm, io non penso nemmeno che ev, n, k del file platinum.dat arrivino a tanto, per cui, poi conrollo, ma potrebbe avere poco senso...questo non ci importa, non possiamo produrre quei dati sperimentali...comunque controllo subito- no problem arriva a 2500 circa, quindi ha senso la comparticle. Comunque a 2000 nm non c'è niente, nessuna banda.

Adesso vediamo con la distanza se si sposta la banda a 750 nm verso i 600 o che altro succede. Poi calcoleremo gli ehancements.

MAY 28, TUESDAY

2024-05-28 11:11:58

i calcoli con Ag non vanno

ho chiesto aiuto a Moreno, ma non mi ha ancora risposto.

Ho navigato su IRIS, nulla devo fare, domani sento il seminario/training ed ho le due mie domande pronte (ieri ho seguito tutti i seminari su IRIS

Ho finito di sistemare il CV...non ho scritto la ricerca spontanea a tema libero-fatto

MAY 29, WEDNESDAY

2024-05-29 07:58:36

cosa faccio oggi?

non posso fare calcoli finchè Moreno non avrà fatto le prove anche lui. Non voglio cambiare i files sul server. Il seminario è alle 11. Posso leggere l'articolo che mi ha consigliato Moreno, e al più rivederne anche altri.

Il punto è che dai calcoli elettromagnetici risulta che l'ehnancement è maggiore a 488 rispetto a 266 (UV), dove il plasmone è più alto. Cosa succede a 266 nm cioè in UV? Abbiamo visto che la WF, che stabilisce l'energia per la ionizzazione del metallo è importante, e abbiamo fatto in modo che la sua energia fosse più alta di quella del laser di eccitazione, lavorando sulle NPs...abbiamo visto adenina 10^-3M, ma Moreno dice che potrebbe benissimo essere Raman normale e non SERS. Francesco ha messo adenina in polvere su silicio, almeno così ha scritto sulla sua parte di relazione...avrebbe dovuto

mettere adenina 10^-3M per fare un confronto...mi pare strano che sia stato così sprovveduto, glielo chiederò quando ci sentiremo su skype.

Intanto studio

MAY 30, THURSDAY

2024-05-30 15:44:18

la epsilontab è eV n, k

io non ricordavo che avevo convertito a suo tempo per il Pt le lambda in micron che sono quelle delle tabelle del refractiveindex.info a eV....Ag non funzionava perchè credevo fossero eV ed invece erano micron. Ho fatto i calcoli con Igor. Adesso che conosco matlab, un minimo di programmazione, mi è più semplice usare la command line di igor, che funziona bene, meglio di origin.

JUNE 3, MONDAY

2024-06-03 09:17:01

faccio una cosa alla volta

sto facendo 15_15_400v_d05nm, lo spettro sui dati di Johnson & Christy. Fatto questo vario le dimensioni delle NPs

fatto questo provo funzioni dielettriche di altri autori, questo spettro non mi piace molto, i punti non sono molto densi...certo matlab interpola, ma non si sa mai.

2024-06-03 16:48:14

cose di oggi

Ag 15_15_d05_400v, e 50_50_700v_d0, quest'ultimo calcolo è lunghissimo...non ho ancora finito.

JUNE 4, TUESDAY

2024-06-04 04:23:39

il calcolo ora è ancora in corso...

prima di mettere su il successivo a d05, voglio fare un 15_15_400v_d025, per vedere gli spostamenti delle bande, che mi sembra ci siano stati da d0 a d05, dove a d05 le particelle sono ben separate, perchè il 50_50_700v è troppo lungo. Giovedì il calcolatore è in "manutenzione".

2024-06-04 07:50:47

ho fatto partire Ag_15_15_400v_d025

2024-06-04 10:12:36

il calcolo è ancora in corso

sto facendo il bucato e ho spazzato e lavato il pavimento del piano terra. Ho ancora una lavatrice da fare, ma aspetto che sia asciutto il pavimento così passo il piano di sopra e voglio lavare tutte "le pezze" usate per pulire. Non sono riuscita a far sparire le macchie di vino di mio fratello sulla tovaglia...con un ciclo di lavaggio lunghissimo e nonostante abbia aggiunto omino bianco...spero che asciugandosi si vedano meno. Adesso non la rilavo di certo. La prossima volta proverò a spruzzare lo sgrassatore ed userò un ciclo breve.

2024-06-04 11:06:50

ho passato e lavato la terrazza, sono le 11

sono un po' stanchina...ed il calcolo non so quando finisca...

Devo passare lo swiffer al piano di sopra, anche lavare i bagni, volendo fare tutto...poi potrei lavare per terra dopo aver passato. Devo fare un'ulteriore lavatrice con le ultime pezze e la copertina di Birba...ma non ho più posto dove stendere. Aspetto che si asciughi

quello che ho già steso...poi dovrei pulire anche il monitor del mio computer, ma aspetto di spegnerlo. Invece l'ho pulito. Il calcolo ha finito!!

2024-06-04 15:27:28

sono le 15.13

il calcolo d Ag50_50_800v_d025è in corso e finirà verosimilmente domani.

Io non ho più voglia di fare pulizie...il piano terra è pressocchè a posto. Sono stanca. Devo riposarmi. Mi fa male la caviglia. Ho già fatto circa 6800 passi. Il morale non è alto. Mi sento disorganizzata...forse sono solo stanca. Dovrei anche stirare poche cose, ma non è indispensabile. Adesso la lavastoviglie è in funzione: basta lavatrici e niente ferro da stiro. Faccio una lista di quello che mi manca da fare?

Pavimenti camere e bagno di sopra,

swiffer piumino dappertutto

lavare i bagni (non sono in pessime condizioni, tanto per perfezionismo)

Portare su il bucato asciutto e metterlo a posto

lavare le pezzette per gli occhiali

lavare il tappetino doccia-la coperte di birba e le pezze, il mio pigiama blu

non è tanto ma io non ce la faccio più

JUNE 5, WEDNESDAY

2024-06-05 07:56:32

problema

il supercalcolatore domani è in shutdown, quindi non posso fare calcoli lunghi...che avrei voluto fare. Defi fare NPs piccole, 400vertici. Vorrei provare con Ag di qualche altro autore più recente di J&C, il problema è quale...devo decidere ed esaminare i files. Preparare il file di imput e controllare le frontiere che siano d'accordo col file parameters. Adesso provo a scegliere un autore. Non sarà faciel. Nel tempo che mi rimane riuscirò a fare un solo spettro di un dimero da 15nm

2024-06-05 09:38:58

ho preparato input Ag_ferrera

ma hanno già spento la VM. Non posso fare calcoli. Ho controllato il file parameters ed è ok. Veso se è uscito il lavoro da remoto su siper

2024-06-05 11:04:58

non mi risponde Gianfilippo

e la domanda per il lavoro da remoto non c'è ancora. Gli ho scritto una mail. Cosa posso fare? ho preso il solo per circa un'ora...penso di aver sonnecchiato. Gianfilippo non mi ha ancora risposto. Provo a chiedere a Paola.

JUNE 6, THURSDAY

2024-06-06 07:47:26

cosa faccio?

forse oggi pomeriggio posso mettere su un calcolo con i nuovi dati di Ag_ferrera e confronteri gli spettri con quelli ottanuti con J&C.

Non devo agitarmi. Devo trovare qualcosa da fare, perchè nemmeno stamattina è disponibile il bando per LDR. Qualcosa di utile e che mi dia soddisfazione, sennò mi innervosisco e basta. E non intendo la lavatrice, che l'ho già stesa...forse c'è un seminario oggi...sì alle 14 .30, proposto da cristina africh.

Ho letto ICTP news, adesso leggo l'almanacco cnr

2024-06-06 14:59:02

qui la VM non funziona ancora

il seminario è fuori completamente dal mio ambito e mi innervosisce e basta. Sono uscita.

I nuovi dati sperimentali di Ag_ferrera che voglio testare sono Ag policristallino su Silice, non so prevedere cosa uscirà. Le nostre NPs sono cristalline fcc, almeno il Pt. Devo abituarmi a vedere bene l'origine del dato sperimentale che uso nel file di input

JUNE 7, FRIDAY

2024-06-07 11:28:03

La VM è ancora spenta

Lucio non mi ha ancora scritto...io sono bloccata. Che fare? Cucino un peperone

2024-06-07 13:47:09

adesso funziona

funziono poco io...

JUNE 10, MONDAY

2024-06-10 06:41:46

Ag_ferrera_15_15_400vd0

è similissimo ad Ag J&C, sebbene sia Ag policristallino su SiO2 ed i punti sperimentali siano moltissimi a confronto. Ho messo su adesso un Ag_ferrera_15_15_400vd025, tanto per vedere se è una banda che si sposta con la distanza quella a circa 1100, cioè una "banda dipolare". A d05 sembra sparire, troppo lontane le particelle, quindi poi mi conviene usare una distanza intermedia tipo 01nm per seguirne il percorso nello spettro. Poi cosa latro devo fare o potrei fare? Moreno diceva di calcolare gli enhancements a 488 nm. Lì il calcolo è pressocchè istantaneo. Poi potrei calcolare enhacements sui massimi dello spettro perchè se non sbaglio Moreno consigliava di vedere se cambiasse qualcosa rispetto al Pt, dove tutto è molto "flat" lungo tutto lo spettro...chissà le famose transizioni interbanda e l'elettrone 4d con energia vicina al livello di Fermi. Dobbiamo deciderci a parlare di queste cose con Alberto, non appena siamo pronti. Adesso, dopo il WE devo riprendere un po' la concentrazione. Questo calcolo procederà fino a notte inoltrata, ho tutto il tempo per pensare e studiare. Comunque scrivo a Moreno appena avrò fatto gli enhacements...gli scriverò per aggiornarlo del punto a cui sono arrivata...oppure per dirgli semplicemente che appena sarò pronta andrò a PD e gli manderò i risultati.

JUNE 11, TUESDAY

2024-06-11 11:52:10

Ag_ferrera_50_50_800v_d025 è identico a J&C

Adesso procedo a calcolare gli enhancements a 488, 355, 280 nm. Devo fare mente locale su come si fa...l'ho dimenticato. Si modifica il file di input parameters, di volta in volta. P deve essere caricato. Devo salvare il file parameters ferrera, per non perdere tempo in futuro. Devo decidere di quali configurazioni calcolare gli enhancements. Comincio da 15_15d0, a 488 e poi faccio tutte le lambda. Fatto. Purtroppo ho salvato i campi in .fig e non

.tiff, spero di poterli convertire e non dover rifare tutto daccapo. Sì, da matlab ho potuto fare il salvataggio in formato tiff. Di grazia, mi veniva già il mal di pancia....

Adesso devo fare d025 (d01 l'ho già fatto). Ho ultimato il lavoro ed ho inviato tutto a Moreno. Finalmente ho finito!! Adesso mi rilasso un attimo.

Adesso provo a vedere se sono usciti i bandi per il lavoro da remoto...non c'è, ho scritto a Gianfilippo se è la mia area siper che ha problemi o se è normale così. Vedremo cosa mi dice.

Ho disdetto la parrucchiera.

Sono mentalmente stremata.

C'è un vento molto forte, dovrei andare in posta, in farmacia, da Adriana. Andrò domani. Ho chiamato Adriana, il ragazzo dell'idropulitrice passa quando può a ispezionare.

Io mi sento veramente stanca...mi sono spuntata da sola un po' i capelli, mamma continua a dirmi di non andare dalla parrucchiera...un pensiero che ha è che non spenda soldi...anche per il ragazzo dell'idropulitrice ha tirato su storie. Ma cavolo...sono io che devo arrivare a fine mese...non loro. E se non arrivo a fine mese chiederò un contributo cioè il mio bancomat. Forse è meglio se arrivo a fine mese con le mie forze. Ma ne ho le tasche piene di questa amministrazione di sostegno.

Sto fumando troppo. In continuazione.

JUNE 13, THURSDAY

2024-06-13 14:24:24

devo fare mente locale.

oggi è Sant'Antonio, non ce la faccio proprio, sembra abbia fatto tutto

JUNE 14, FRIDAY

2024-06-14 10:11:01

c'è da capire un po' questi risultati su Ag NPs

Dunque si vede che c'e enhancement praticamente solo a 488 ed anche molto alto, fino a 10^8. A 266 o giù di lì non c'è nulla, mentre col Pt c'è. Mi viene in mente che vorrei dare un occhio and un libro sulle metal NPs, non mi ricordo l'autore. Dovrei pure averlo fotocopiato a casa, lo usavo a Venezia. Trovato il pdf gratis-no solo table of contents. Ma mi serve solo vedere un paragrafo, sulle interbanda e i metalli reali. Io francamente non ho più niente da fare ed ho 30 ore in esubero. Tanto vale mi faccia le mie cose e stimbri.

JUNE 21, FRIDAY

2024-06-21 10:08:38

paper letto

dice che in Pt esiste un overlap di d con EF, quindi che vi sono interbanda in tutto lo spettro. Le interbanda provocano rilassamento non radiativo (termico) e si vedono studiando la larghezza della riga plasmonica di single particle. Le interbanda degradano le proprietà plasmoniche provocando defasamento tra gli elettroni della NP quindi anche degrado nell'enhancement del campo elettromagnetico.

Cosa possiamo fare noi?

Intanto rifare qualche calcolo per Au alle interbanda, per vedere cosa succede.

fare calcolo dello spettro per Pt single particle di varie dimensioni e vedere come si comporta il plasmone in termini di larghezza di riga (per non saper nè leggere nè scrivere)
2024-06-21 10:34:20

cosa faccio adesso che dovrei agire e VM è spenta?

Penso.
2024-06-21 11:51:35

ho pensato

bisognerebbe fare una misura del defasamento/tempo di defasamento del plasmone, con eccitazione alla lunghezza d'onda UV, probabilmente con un pump-probe. Ho chiamato Miltcho, e lo devo sentire nel pomeriggio, se si potesse fare lì ad Elettra si può.
2024-06-21 14:30:25

Caro Moreno,

Ho amici/colleghi, che frequento dal 2000, di Elettra laseristi ed avrebbero la dotazione tecnica per fare pump probe nell'UV, circa 266, cioè 4-5 eV con impulsi si 40 fs. Sono molto bravi, non hanno molto tempo, ma proverebbero anche a fare i nostri campioni.

Potremmo misurare il tempo di vita/defasamento della popolazione elettronica alla risonanza plasmonica sui nostri campioni che ha Francesco, in riflettività. Forse dovremmo fare un campione senza Adenina, ma oramai li sappiamo fare bene.

Io attendo un tuo parere, poi Miltcho Danailov mi ha chiesto se prima gli giro una relazione, massima riservatezza, così capisce meglio, e gli ho detto che prima voglio parlare con il mio capo. Dopo che ha letto qualcosa potremmo fare uno Skype meeting.

Aspetto un tuo parere, grazie ciao Barbara

JUNE 24, MONDAY
2024-06-24 07:47:19

sono arrivate le 7.40

ho dormito un po'. La VM funziona. Devo fare Au monomero, dimero, spettro. Poi enhancement di dimero alla zone delle interbanda (514nm) e al plasmone di 633nm, al massimo, per qualche dimensione. Inizio con 15 nm di diametro.

Poi mi prefiggo di fare i calcoli per Pd, Rh, Al.

JUNE 26, WEDNESDAY
2024-06-26 05:48:03

lavoro oggi...

sarei in ferie ma è troppo importante e venerdì vado a PD. Ho messo su lo spettro di Au15_15_d05. Poi passerò agli enhanecements, per i sistemi Au considerati.

In giornata vorrei rivedere gli articoli di "Moreno", che ho in libreria sers uv, che prevedevano il sers in Uv per i metalli in studio.

Ieri sono stata in Istituto a Basovizza e ad Elettra da Miltcho. Sono molto motivata. Sono stata molto contenta di rivedere i miei colleghi che mi hanno trovata molto bene. Se ne è andata la mattina. Poi con mamma siamo andate in mensa a mangiare la pizza e poi giù a Trieste alla visita medica. Devo anche incontrare i colleghi dal vivo ogni tanto, in remoto non è la stessa cosa.

Il calcolo andrà avanti per circa 2 ore-2 ore e mezza. Meglio se vedo subito gli articoli di Moreno e scrivo a JP

2024-06-26 08:49:07

Au15_15_d05

Una risonanza "dimerica si sposta bene", a d05 dovremmo essere forse quasi alla NP isolata...che forse è meglio che faccia pure quella.

2024-06-26 09:10:28

tra uno spettro e l'altro dormo...

e faccio molti sogni. Ricordo che da ragazza mi succedeva al mare e mi rigeneravo. Corpo e mente.

Adesso però devo fare mente locale: finito lo spetto a 0.5, se sarò soddistatta con la migrazione della banda passerò agli enhancements, altrimenti sarebbe opportuno che facessi la NP isolata. Anzi, la farò, punto e basta, così avremo un quadretto ben preciso per Au.

Devo fare exc 514 nm (interbanda) ed exc 633nm

2024-06-26 09:23:00

Au15_15_d1

attendo il calcolatore

2024-06-26 11:41:10

fatto Au15,

adesso è in corso Au15_15_d5

2024-06-26 15:10:22

Au15_15_d5 è praticamente identico ad Au15

sono un po' stanca...se facessi anche gli enhancements sarebbe ok per venerdì mattina dal prof...devo assolutamente farli ora o domani mattina. Devo.

JULY 1, MONDAY

2024-07-01 08:27:04

errore negli spettri

avevo messo su il calcolo Pt15_15_d0, ed ol plot era errato all'estinzione. Ho rifatto il calcolo, adesso nel frattempo faccio il corso basso rischio del CNR che mi serve per il lavoro da remoto.

2024-07-01 22:37:38

errore sul file di input parameters

445 anzcheè 1445...e per uno spettro mi ci è voluta una giornata e tre calcoli sul cloud

JULY 2, TUESDAY

2024-07-02 06:30:08

Pt enhancement scan...alla caccia delle interbanda

cerco di concentrarmi: la comparticle sarà sempre quella per il file P, poi dovrò aggiornare via via il file parameters con le lunghezze d'onda in programma: 200, 250...passo 50 nm mi suggeriva Moreno. Al limite andrò più fitta vicino al punto sospettato, in un secondo momento.

JULY 3, WEDNESDAY

2024-07-03 07:32:54

Rh & file error

Diceva errore alla linea 19, invece era alla linea 20, cioè l'estremo superiore del file parameters o dello spettro. Io potevo tranquillamente non cancellare le ultime 11 righe del file input perchè devono essere maggiori della lunghezza d'onda nel vuoto del file parameters. Per quanto riguarda l'estremo inferiore la lambda del file parameters deve essere MAGGIORE o uguale a quella inferiore del file di input. In pratica gli estremi del file di input debordano dal file parameters.

Adesso ho messo su uno spettro della comparticle 1NP, con un file dati sperimentali di imput "maltrattato". LA comparticle a 2NP la faccio con un file di input "a regola d'arte", altrimenti, visto che sono solo all'inizio rifaccio anche la comparticle 1NP, consideriamo questo primo calcolo come una prova/test. Esamino lo spettro, non appena pronto e rifaccio tutto. Al prossimo materiale non mi sbaglierò.

2024-07-03 08:18:26

eV-lambda

occhio al limite inferiore del file parameters perchè io uso un decimale per la conversione ed il programma più di uno sicuramente, perchè i 200nm del file di input Rh_last non sono stati compatibili ed abbiamo avuto il file err alla solita riga 19. Mettendo come prima lambda del parameters 205 nm anzichè 200 non ci sono stati problemi

JULY 9, TUESDAY

2024-07-09 11:31:16

cluster modello

ho preparato col QCad un cluster che poi passerò ai calcoli. Io dovrei anche finire la scansione sul rodio, perchè gli ultimi risultati non mi hanno convinto. Faccio oggi pomeriggio, che la casa si sta rinfrescando...penso di aver fatto tanta fatica a lavorare per il gran caldo.

2024-07-09 18:47:39

non ho combinato molto oggi

temo di fare errori nei calcoli, e li rimando ad un momento di maggiore concentrazione. Domani vado avanti anche con il corso sulla sicurezza. Fa molto molto caldo, penso sia questo il motivo di un mio crollo nei rendimenti. Domattina inizio subito con il corso sulla sicurezza, se riesco lo finisco in giornata, poi riprenderò coi calcoli ed il cluster modello che ho disegnato col QCad stamattina. Ho iniziato ad accendere il climatizzatore, oggi. Dormiremo meglio anche.

JULY 11, THURSDAY

2024-07-11 06:44:04

ho fatto partire il primo calcolo da 2 ore e più...

ho costruito un cluster di 6NPs assortite e voglio fare lo spettro per Pt, per cominciare, Ag, Au, Rh, poi calcolare gli enhancements a scan. Oggi farò solo spettri e avrò parecchio tempo libero. Per gli altri metalli a seguire dovrò modificare il file parameters

2024-07-11 09:19:20

cluster_input Pt

a 6 NPs a varie distanze. Forse è il calcolo più lungo...anche senza forse, quello da 24 ore quasi. Non ricordo però.

JULY 18, THURSDAY

2024-07-18 13:54:26

vado a PD giovedì 25 con il treno

ho sistemato nel calendario i prossimi appuntamenti medici, ho fatto richiesta di missione ed ho comunicato il giorno a Moreno. Ho comperato il cavo per mamma e abbonato 3 mesi gratis ad audible di amazon, così ascolto audiolibri anzichè musica, perchè a leggere mi affatico gli occhi già stanchi. Il prossimo mese mi compero un bel paio di cuffiette bluetooth, ne ho viste di belline su amazon. Sì, da sport e quelle da amatori, le Bose.

Ho fatto partire il calcolo dello spettro di Au_cluster, finirà sabato. Poi mi manca Ag_cluster, che potrebbe finire martedì, mattendo su il calcolo domenica mattina. Poi ho le scansioni degli enhancements, 4 cluster, 4 giorni almeno, ma non importa che io abbia finito tutto, vado a PD in treno, serena e lavoro anche lì.

Adesso non ho più calcoli per due giorni e più, ho Au cluster in corso. Controllerò di tanto in tanto.

Il contratto di TL arriva a metà settembre, il 27 mi pare. Il prox. lavoro da Remoto prevede l'application che terrò d'occhio su siper. Le carte le ho, il corso CNR di basso rischio l'ho completato con successo. Non mi serve altro che esca l'application form, ah, anche la visita di medicina del lavoro ho fatto.

Ho fatto la CIE, adesso ho tutti i documenti a posto. Ho fatto il 730, ho finito di pagare ieri le rate del condominio, Pio deve fare un bonifico e pagare il dentista, dal quale sono andata ieri. Sono a buon punto.

Ho pranzato, pasta al pomodoro e formaggio, prima di mezzogiorno ed ho riposato un'oretta sul pascià. Devo decidere cosa fare. Fa molto caldo, la testa è pesante. Non voglio restare inerte. Leggo dal kindle il capitale, sul pascià. Lavorare...c'è la VM che lavora per me adesso, il calcolo l'ho impostato correttamente al primo colpo. Bene. Scrivo questo a JP

JULY 22, MONDAY

2024-07-22 07:39:25

ultimo cluster

ho appena fatto partire l'ultimo cluster, AgFerrera. Adesso faccio le mie cose. Stanotte all'una ha finito Au. Poi avrò da fare per bene solo gli enhancements su Pt, Rh, Au, Ag. Pd forse non l'ho fatto e dovrei farlo. Già, non ho il Pd ed è bene che io lo faccia. Devo solo preparare il file eV, n, k, ed il parameters. Ho tempo.

AUGUST 19, MONDAY

2024-08-19 11:35:46

cosa faccio?

Ho appena avuto uno scambio epistolare con Paola, per la predisposizione dell'accordo per il lavoro da remoto. Quindi quello che dovevo fare l'ho fatto.

Piove e si respira finalmente. Ho cambiato le lenzuola e rimesso in ordine il vestiario pulito, cosa che ieri non riuscivo a fare...tutta sudata che ero. Stamattina è stato un gioco da ragazzi. Pochi minuti.

Non so cosa fare, tra le tante cose. Cerco di fare mente locale. Ricordato a Giulio delle carte del Geometra, e della regolazione delle porte dell'area notte. Vabbè questo non c'entra con il lavoro...ma erano cose da fare. Ho rammendato il buchino sulla canotta havaiana che amo tanto...me la sono dimenticata qui di sotto.

Ho fatto tutti i cluster, mancano la maggior parte degli enhancements, che penso io debba fare molto più fitti che a 50nm...non so se ho già la concentrazione per fare calcoli

AUGUST 20, TUESDAY

2024-08-20 06:44:29

Sembra quasi l'estate sia finita...

e finalmente questa è la seconda notte che ho dormito bene. Devo rassegnarmi a ricominciare a lavorare, avrei ancora parecchi recuperi e ferie, ma discutendo con Michela ieri sera è saggio che mi tenga una settimana a settembre, per andare in spiaggia a prendere il sole con piacere, visto che ci sarò andata cinque volte in 15 giorni col caldo ed il sole a picco, che non mi piace per niente. A settembre è piacevole, e mi farò una bella settimana. Forse sarà qui anche mamma, e riuscirà anche lei a stare in spiaggia. Di queste vacanze d'agosto mi manca la spiaggia...troppo caldo...troppo sudore..sono rimasta rifugiata all'ombra per la maggior parte del tempo a parte le camminate all'alba ed i bagni in piscina per sopravvivere. Per fortuna un paio di pioggie hanno rinfrescato un po', dopo ferragosto. Non riuscivo più a lavorare nè a pensare...come tutti presumibilmente. Ho preso ferie per disperazione.

Oggi la burocrazia è finita e si lavora sul serio.

2024-08-20 16:27:32

ho impostato il lavoro per tutta la settimana

ho messo su un cluster che impiegherà due giorni per l'output del calcolo. Dovrei decidere cosa fare nel mentre. Fare altro, ovviamente, nulla posso fare per accelerare il risultato.

AUGUST 21, WEDNESDAY

2024-08-21 07:20:04

il calcolo sul cluster modello di Pt è in corso da ieri

finirà oggi? O forse stanotte. Poi faccio dimero e monomero. da 15 nm, già una cosa più rapida.

AUGUST 22, THURSDAY

2024-08-22 07:19:01

cluster Pt calcolo in corso

dalle precedenti esperienze potrebbe finire verso le 11, 13, 15, 16...terrò d'occhio la VM. Poi faccio partire un dimero da 15nm a d0, poi un monomero da 15 nm. Qui chiudo con gli spettri del Pt. Forse per domani sera avrò finito.

2024-08-22 08:11:52

finito di sintetizzare PRB_1974

ne devo parlare con Moreno, ma comunque dà una indicazione delle energie delle interbanda di Pd, Pt, Rh, Au. Valori sperimentali di epsilon2, laddove si evidenziano delle strutture. Proverò a calcolare gli enhanecemts a queste enrgie/Lunghezze d'onda, anche se alcune sono fuori range, e di queste nulla posso farmene. Ciao a te... adesso rivedo il paper più recente finchè la VM calcola...

AUGUST 23, FRIDAY

2024-08-23 15:50:58

messo su il cluster di Au_JC

poi con gli spettri di Au ho finito. Per lunedì mattina sarà pronto, e procederò con gli altri metalli. Cercherò di passare un buon fine settimana, possibilmente in spiaggia con mamma e fratello.

SEPTEMBER 2, MONDAY

2024-09-02 10:03:27

procedo così

ho sistemato la griglia parameters per il file dati di Werner sul Pt completo, per vedere lo spettro alle alte frequenze, dove cadono le interbanda di letteratura. Finito lo spettro del dimero da 15nm calcolerò pochi enhacements in punti precisi dello spettro e non con frenesia, finalmente con criterio.

Ho compilato la richiesta di missione per venerdì 6 settembre, ed ho corretto anche il numero della polizza assicurativa della mia auto. Ho concordato il giorno con Moreno, ovviamente.

Il calcolo andrà avanti per un paio di giorni.

2024-09-02 10:42:15

io nel frattempo devo lavorare

devo farmi un programma di massima, non strafare ma combinare ogni giorno qualcosa anche durante il calcolo o mi deprimo e mi innervosisco.

Ho un'idea che mi gira per la testa: che quelli che dicono che le interbanda per le NPs sono su tutto lo spettro non abbiano ragione, ma che non sappiano a chi dare la colpa del fatto che non vedono amplificazione soddisfacente o SERS? Devo rivedere un paio di articoli in proposito, per cercare di capire che problemi abbiano costoro tali da far loro invocare le transizioni interbanda, senza sapere nemmeno a che frequenza cadano.

Studi di persone competenti sui metalli bulk non generalizzano a tal punto. Devo rivedere anche questi articoli. Dicono che le interbanda sono laddove vedono strutture nelle epsilon2, che si possono calcolare da lambda_n_k, che sono i veri dati sperimentali.

epsilon=epsilon1+i*epsilon2=n+ i*k

se non sbaglio. Basta guardare l'articolo sui metalli nobili di Johnson & Christy...magari parlano anche delle interbanda di Au e Ag. Forse questa è la prima cosa che devo fare: cercare quell'articolo e leggerlo.

SEPTEMBER 3, TUESDAY

2024-09-03 08:34:51

accidenti!

il calcolo stamattina era già finito, il che è impossibile, perchè doveva finire domani. Ieri ho messo il file P ed il parameters su centos e non su jobem11, sua sottodirectory...non so cosa sia stato calcolato in 24 ore, nulla di attendibile e nulla che sia ciò che dovevo calcolare.

Pazienza. L'importante è che mi sia accorta dell'errore, in caso contrario sarebbe stato grave.

Ho rimesso su il calcolo su jobem11, 2 giorni e più dovrebbe durare. Ho perso 24 ore. Per venerdì dovrei farcela comunque.

Oggi vado avanti a leggere articoli, come doveva essere.

2024-09-03 08:56:13

come è su J&C

N=n+ik

epsilon= epsilon1+i epsilon2 = n^2

We mill present what follows in terms of N = n +i k, however, where E = N^2 .The advantage of first considering n and k is that the intersections of reflection and transmission contours in the n-k plane are mag- nified in the interesting region near the origin. 20 On the other hand, the dielectric constants E1 and E2 are closely related to the electronic structure of the solids and are more directly comparable with theory.

A. Comparison with Theory 1. Free-Electron Region The electronic transitions in a solid are more directly related to the complex dielectric constant E=E1+iE2, instead of the complex index of refraction N=n+ik. These are connected by E =N^2, so that E1 =n^2- k^2 and E2= 2nk.

The dielectric con- stant is determined by the relaxation time (or dc conductivity) and the optical mass of the electrons according to the Drude free-electron theory,

The interband absorption dominates in the visi- ble and ultraviolet where n and k are both of the order of 1.

SEPTEMBER 4, WEDNESDAY

2024-09-04 14:40:00

ho visto buona parte del kreibig mezzo libro è pura modellistica, mezzo è sperimentale. Ho visto buona parte della modellistica. Adesso sono satura. Dovrò rivedere il nostro caso alla luce del kreibig, magari assieme a Moreno. Il paper sugli sferoidi considera particelle molto grandi centinaia di nm, il che non è il nostro caso. Domani mattina faccio i calcoli rapidi sul Pt, alle interbanda di letteratura e ai picchi dello spettro di estinzione. Dal kreibig alle nostre dimensioni "large cluster" circa 10 nm, sembra che non c'entrino le interbanda. Ma devo rivedere la cosa. Si tratta inoltre di teoria. Potrebbe essere che come per Au, alle interbanda noi si debba vedere un crollo dell'enhancement del campo elettromagnetico ottico. Questa non è teoria.

SEPTEMBER 5, THURSDAY

2024-09-05 12:06:19

sunto ad oggi dei calcoli

Caro Moreno,

io in questo periodo ho letto articoli che ti darò domani, e latto buona parte del kreibig per quanto riguarda la parte teorica, certo non sono riuscita ad assimilare tutto! Ma comunque ho capito molte cose utili per leggere gli articoli.

Sono riuscita a trovare in letteratura attendibile ed un po' vetusta le energie delle interbanda di Pt, Rh, Pd, Au, ed in base a queste ho calcolato un po' di enhancements (che in effetti risultano molto bassi, ben diversi da quelli che vedevamo, sebbene non fossero stati il massimo dell'esaltante-domani rivediamo assieme). Ad ora sono riuscita a fare i calcoli per Pt e Rh. Nel pomeriggio faccio il Pd.

Ho calcolato spettri per tutti di monomero, dimero e un cluster modello. Gli enhancements per ora li ho fatti solo sul dimero.

Penso non sia vero che il Pt ha interbanda in tutta la regione dello spettro, come diceva un articolo recente che hai anche tu, dove tralatro le NPs dono di centinaia di nanometri di dimensione, il che non è il nostro caso.

Buon pranzo e a domani

Barbara

SEPTEMBER 7, SATURDAY

2024-09-07 06:22:22

sembra ci sia stato un fraintendimento generale nella posizione del plasmone

non a 200 ma a 300 circa. Vorrei rivedere gli articoli di Gonzalez che erano teorici ed aveva fatto i conti delle posizioni dei plasmoni.

un bacio jp!

SEPTEMBER 9, MONDAY

2024-09-09 12:20:14

cose fatte ed in corso

1-chiesto a Moreno per giovedì 12 (Venerdì 13 ho fiala e psichiatra). Appena mi risponde faccio la richiesta di missione. Devo per forza andare in auto, poi rientro a Bassano. Fatto

2-calcolo di Pt monomero 30nm_1000vertici in corso da più di due ore. Poi ho monomeri più piccoli, il che significa calcoli più rapidi. E' partito circa alle 8.45

3-Scritto allo psichiatra

4-pranzato in 15 minuti

5-riposo un'oretta: il calcolo spero sarà finito.

2024-09-09 16:01:47

oggi voglio finire il Pt monomero

sono ai 10 nm, poi mi manca il 5 nm e sono a posto. Dovrei tentare di caricare tutti i txt su un unico file igor almeno per i monomeri. I dati li analizzo domani.

Moreno mi chiedeva i dimeri 15_15 in funzione della distanza, cosa che dovrei avere già fatto nel file "dopo Moreno". Devo mettere tutti i txt in un unico igor per poi analizzare i dati coi cursori e cercare di individuare il plasmone, che dovrebbe avere un red shift all'aumentare delle dimensioni della particella. Da una prima analisi qualitativa che abbiamo fatto dovrebbe essere circa a 300nm, e non a 200 come tutti pensavano... Poi in un secondo momento vediamo se tentare dei fitting, ma di questo ne parlo con Moreno giovedì mattina.

Domani, se riesco ad avere dei risultati preliminari glieli mando via mail. Ho quindi da studiare le fotocopie che Moreno mi ha dato. Fare anche una piccola sintesi del capitolo teorico del kreibig sul mio tablet, cose che ho bisogno di fare con tranquillità, non con i calcoli di durata incognita e breve in corso d'opera. Breve nel senso che è lunga, ma non abbastanza da concentrarsi bene in un lavoro impegnativo, come per il cluster ed il dimero.

2024-09-09 16:33:58

sembra fisso a 380nm il segnale

da una prima analisi qualitativa.

SEPTEMBER 10, TUESDAY

2024-09-10 06:16:54

ho finito tutti i calcoli e passati a Moreno

i dimeri li avevo già fatti. Oggi potrei studiare sul kreibig e sulle fotocopie di Moreno. Fare un file igor unico per tutti i dimeri di Pt in funzione della distanza.

Ieri ho fatto gli straordinari, oggi posso recuperare e sistemare la mia stanza.

SEPTEMBER 12, THURSDAY

2024-09-12 08:47:39

ho preparato i 2 files di risultati da discutere

preparo un unico igor in funzione della distanza per il 15_15 Pt. Ce l'ho già fatto, l'ho trovato. Apro già i due files igor, anzi no, perchè altrimenti saturo la scrivania. Potrei aprirli in un'altra scrivania, ci provo.

15nm15_400v_Fdistanze.pxp

Pt_monomers_spectra.pxp

studio un po' nel frattempo che aspetto Moreno

2024-09-12 12:23:19

ho il programma di lavoro aggiornato

adesso però sono stanca, torno a casa, che faccio quello che ho da fare (ottico e provare jeans). Sono preoccupata per la gatta chiusa in casa fino a domani in tarda mattinata...poveraccia.

SEPTEMBER 16, MONDAY

2024-09-16 07:53:06

iniziati i lavori

15_15_400v_d02nm, poi devo rifare il 15_15_400v_d01 perchè è anomalo.

Ci mette minimo una giornata. O quasi due. I parametri che mi servono sono la comparticle2NPetero, i calculated fields. Posso ricaricarli ed intanto provare a lavorare all'help per vedere se ci sono i dischi tra le geometrie, ma temo di no.

2024-09-16 08:03:12

ci sono già riuscita a caricare l'help

bisogna aprire il file prj che ho sul desktop

MNPBEM is a toolbox for the simulation of metallic nanoparticles (MNP), using a boundary element method (BEM) approach developed by F. J. Garcia de Abajo and A. Howie, Phys. Rev. B 65, 115418 (2002). The main purpose of the toolbox is to solve Maxwell's equations for a dielectric environment where bodies with homogeneous and isotropic dielectric functions are separated by abrupt interfaces. Although the approach is in principle suited for arbitrary body sizes and photon energies, it is tested (and probably works best) for metallic nanoparticles with sizes ranging from a few to a few hundreds of nanometers, and for frequencies in the optical and near-infrared regime.

Anzi no, partire dai tedeschi, ho fotografato il path

Once one has specified the dielectric properties of the particles, together with a few additional informations, one can solve Maxwell's equations using a boundary element method (BEM) approach. Different solution schemes exist based on either the quasistatic approximation or the full Maxwell equations.

2024-09-16 15:03:41

ancora sbagliata sequenza

%poly1 = round(polygon(3, 'size', 30, 30));

poly2 = polygon(30, 'size', 30, 30);

```
% edge profile

edge = edgeprofile( 5 );

% extrude particles

%p1 = tripolygon( poly1, edge );

p1 = tripolygon( poly2, edge );

% table of dielectric functions

epstab = { epsconst( 1.33 ^ 2 ), epstable( 'gold.dat' ) };

% sphere boundary (diameter of 10 nm)

%p = trisphere( 144, 10 );

% compound of particles in dielectric environment

p = comparticle( epstab, { p1 }, 2, 1 , 1 );

% rounded triangle and disk

% plot particles (shift P2)

plot( p, 'EdgeColor', 'b' );
```

SEPTEMBER 17, TUESDAY

2024-09-17 11:22:35

ci sono riuscita

ma la comparticle_disk funziona solo sotto il programma dei tedeschi e non su quello "manipolato" da Lucio.

C'è un altro mistero: la mia directory bem originale barbara sotto la sottodirectory epstab se esaminata con il finder non contiene più i files dati Platinum_all_eV, ma solo il vecchio platinum, mancano inoltre Rh, Pd...non capisco. Quando esamino la directory con il matlab c'è tutto.

E' un mistero.

Poi questo non mi permette di copiare i file di Pt etc. nella directory dei tedeschi.

Se tento di far girare la comparticle sotto bem originale barbara mi escono molti messaggi di errore relativi ad altri files del programma principale. Lucio forse dovrebbe sapere queste cose.

Ho una possibilità: ricaricare il file Pt...ricopiandolo dalla cartella files di input che dovrei avere sulla scrivania. Quindi copiarla in epstab dei tedeschi. Tanto per giocare. PErchè il programma che gira sulla VM l'ha caricato Lucio e potrebbe essere un po' diverso da quello dei tedeschi ed il file P che creo con la comparticle non andare bene sul programma che c'è nella VM, visto quello in locale "bem originale barbara" mi dà messaggi di errore, da mettersi le mani sui capelli.

Nel frattempo ho uno spettro in calcolo che gira sulla VM, tipo quello di ieri, quindi mi aspetto che il calcolo finisca alle 18 circa.

Sono riuscita a fare mente locale cucinando zucchini e champignon, separatamente, e caricando la lavastoviglie...un po' di sottofondo musicale

SEPTEMBER 19, THURSDAY

2024-09-19 10:27:26

ho calcolato gli enhancements

cosa faccio adesso? Provo a vedere se la comparticle gira sotto il nolbem originale barbara?

SEPTEMBER 23, MONDAY

2024-09-23 07:45:27

calcolo ancora in corso da venerdì pomeriggio

SEPTEMBER 24, TUESDAY

2024-09-24 10:05:10

calcolo ancora in corso

dobbiamo parlarne con Moreno, 400 vertici sui cilindri probabilmente sono davvero troppi-a meno che non si abbia qualche divergenza nel calcolo. 60nm non sono pochi.

Dobbiamo commentare enhancements in funzione della distanza per i dimeri del Pt, credo. Oramai mi sono dimenticata. Adesso controllo. Fatto. Ma mi annoio che non so più che Santi chiamare. Non più di 100 vertici direi a Moreno la prossima volta. A meno che lui non abbia un'idea migliore. Tipo usare un supercalcolatore più potente, come mi ha anticipato la volta scorsa, quello del CINECA. Abbassando il numero di vertici si abbassa la precisione, che sulla larghezza di riga e la frequenza è fondamentale per poter confrontare i dati. Ma che razza di computer hanno usato quelli là? Adesso vado a vedere: troppo scarsi! Hanno fatto un calcolo analitico su un modello approssimando i cilindri a sferoidi. Noi potremmo veramente fare buoni calcoli e confrontarli coi loro dati sperimentali, che invece sono buoni. Da FWHM plasmone e eV picco plasmonico fanno un grafico e "dicono di vedere i trend delle interbanda". Noi abbiamo anche la possibilità di vedere la stessa cosa-se è vera, e anche una marcia in più che è quella dei calcoli degli enhancements/dei campi elettromagnetici. Le distanze tra cilindri sono di 6 diametri del nanodisco, più che sufficiente perchè i singoli cilindri non interagiscano dando "hot spots". Range di diametri 40-500nm

Altra cosa da rivedere, e non posso usare l'help perchè perdo i parametri sul matlab, che provo a vedere sugli articoli dei tedeschi è che bisogna verificare il limite massimo delle dimensioni delle nanocose, rispetto ad eventuali approssimazioni, se sono state fatte, tipo la quasistatica o cosa. D<<Lambda di solito. Ma qui risolvono le equazioni di Maxwell mi pare di aver capito-devo rivedere anche il primo capitolo del kreibig e sintetizzarlo sul tablet. Adesso non posso perchè l'ho lasciato a Porto. E' già tutto sottolineato dove serve.

Provo a vedere gli articoli anzichè l'help di MPBEM11-main toolbox. Non posso caricarlo perchè mi cambiano i path di matlab.

2024-09-24 11:17:21

con Moreno

far finire lo spettro da 400v 60, 60, 20h

rifarlo con 200 v e confrontare col precedente

Scordarsi il cineca

vedere bene la figura con dimensioni_spettri

dimeri: 266, 488, 514nm, 632nm, 785nm. Facciamo i calcoli delle lunghezze d'onda che abbiamo così confrontiamo con gli esperimenti.

Gli spettri di estinzione vanno fatti subito dopo la ablazione+successiva purificazione, NON alla fine perchè aggregano.

1-avvalorare il calcolo BEM almeno confrontando con alcuni punti degli altri lavori acs-nano, kaliningrad.

2-calcoli da 15 in funzione di d ed anhancements alle lambda lasers

3-cerchiamo di fare esperimenti con molecole distanziatrici tipo peg, per confontare con i calcoli.

Letteratura leggerle e vedere che dati ci sono.

Leggere con accuratezza!!!

SEPTEMBER 25, WEDNESDAY

2024-09-25 06:28:50

calcolo ancora in corso

2024-09-25 07:58:04

nuovi dati del Pt

Caro Moreno,

I nuovi dati per il Pt, quelli del Phys Rev B che mi hai mandato ieri dovrebbero essere indicizzati nel Palik. Ce l'hai? C'è in biblioteca? Puoi mandarmi una scansione per il Pt che preparo il file txt, così confrontiamo gli spettri di qualche caso significativo?

Fammi sapere, ciao e grazie Barbara

References

1) J. H. Weaver, C. G. Olson, and D. W. Lynch. Optical investigation of the electronic structure of bulk Rh and Ir, Phys. Rev. B 15, 4115 (1977) 2) Handbook of Optical Constants of Solids, Edward D. Palik, ed. Academic Press, Boston, 1985 (ref. 2 provides numerical values for the graphical data reported in ref. 1)

SEPTEMBER 26, THURSDAY

2024-09-26 07:37:28

calcolo ancora in corso

sistemo i dati del Palik sul Pt, non so se riesco a trasformare il pdf in txt, sennò dovrò fare tutto a mano

2024-09-26 15:16:16

"digitalizzato" Pt_Palik

dalle 8 di mattina a mezzogiono e 15, ininterrottamente. Più di 1200 entries. Sono stanca adesso. In effetti mi mancano 9 minuti alla timbratura. Devo sistemarlo un po' per renderlo utilizzabile come file di input. Quelli dei dischi partono con epsilon1 ed epsilon2 da sotto 1 eV fino a 5 eV, il Palik partiva da 1000eV, che non serve a noi, ma ho voluto fare bene tutto il lavoro. Magari lo si mette in database un giorno. Sono hard x-rays, come minimo.

SEPTEMBER 27, FRIDAY

2024-09-27 04:32:23

calcolo ancora in corso: 72565

dobbiamo lasciarlo andare, poi fare 200 vertici e confrontare i risultati.

2024-09-27 09:38:47

mandato il Pt_Palik_eV_n_k.dat

a Moreno.

Ho sentito Francesco, ed in effetti la 266nm è impulsata ai nanosecondi pure lei-mi ricordavo bene-non solo opa. Un cw costerebbe una follia.

Con opa arriveranno fino a 400nm, il resto lo copriamo noi a PD.

Ho detto a Francesco se potremo fare adenina 10-3 su silicio, che mi servirebbe come tabella comparativa dei risultati sperimentali che abbiamo avuto. Ha sempre fatto adenina pura durante le misure.

2024-09-27 11:01:24

faccio la sintesi sul tablet di 1°capitolo kreibig

che noia!! Che sonno!!

2024-09-27 12:12:53

ne ho proprio di bisogno

di scrivermi schemi e riassunti. Adesso preparo il pranzo che viene mio fratello per le 12.30

2024-09-27 15:57:07

lampada da tavolo

servirebbe in questo caso che uso libro e tablet. Ad ottobre la compero.

OCTOBER 1, TUESDAY

2024-10-01 05:06:31

calcolo 117 590, 10 giorni, ancora in corso

portiamo santa di pazienza e nervi saldi. Alla mia ora proseguirò con i riassunti del kreibig sul tablet

OCTOBER 2, WEDNESDAY

2024-10-02 14:45:48

133000 circa

non ci devo pensare. Alle 15 abbiamo l'addetto scientifico in Argentina in webinar, meno male qualcosa di diverso dal solito. Stamattina ho proseguito col kreibig. Sono però un po' scombussolata con le notti difficili che mi faccio. Oggi non ho fatto il pisolino, stasera non devo andare a dormire troppo presto e non devo dormire sul divano, ma nel mio letto, come si deve. Sono stata dai cinesi a comperarmi qualcosa da vestire per la stagione (2 pantaloni, 1 golfino, un poncho, un cappotto da mezza stagione, ed un collare-berretto) avevo i pantaloni di lino addosso. Dopo il seminario vado con Pina-che mi darà un consiglio-a prendere un fornetto alla expert-sono indecisa tra due. Pina dice ci vogliono parecchi watt di potenza sennò non vale niente

OCTOBER 7, MONDAY

2024-10-07 15:20:46

il calcolo è finito

ho messo su i 400 vertici. Lascio che oggi vadano tranquilli perchè ho altro a cui pensare.

Ho comperato i due toolbox di statistica di matlab. Si tratta di pensare a che analisi statistica fare, a come impostare il problema e a quali informazioni si vuole cercare di accedere. Quindi il resto è tecnica ed imparare l'uso dei programmi.

Ricordo che, quando lessi degli spettri sers o raman di diversi ceppi microbici, si faceva analisi della varianza. Devo farmi venire in mente come. Gli spettri differivano di pochissimo, che qualitativamente non si riuscivano ad apprezzare le differenze e a capirne il significato. Forse si doveva avere una base di dati-cioè di spettri noti, forse chiamata "fase di apprendimento" il che potrebbero essere quelli numerici che ho calcolato per diverse dimensioni, diverse distanze su dimeri e su monomeri. A distanza masssima era circa 0.2 nm per gli hot spot interparticellari. Il resto è di monomero lo spettro? Forse non esattamente...qualche differenza c'è.

Io quando preparo i sistemi di particelle con lo step del particles sorting ho una distribuzione gaussiana centrata circa a 15 nm. Lognormale se non faccio il sorting, ed ovviamente ho impurità e particelle molto piccole-schifezze da buttare insomma. Quindi consideriamo solo quelle con il particles sorting. La Gaussiana non è molto larga. Semiampiezza a mezza altezza sarà 5 nm, dovrei andare a vedere. Questa distribuzione la ricostruisco andando a fare l'analisi dimensionale dei dati dal TEM.

Gli spettri che faccio sono in soluzione, generalmente diluita. Ii ho sempre fatti alla fine di tutto il resto, e nemmeno sonnicando bene le soluzioni, perchè non ne capivo bene l'utilità. Orbene li devo rifare, ripreparando le particelle di Pt puro, farli immediatamente e a varie concentrazioni, così avrei la possibilità di variare le distanze interparticellari, almeno un po'. La distribuzione dimensionale è quella del TEM. La distribuzione "spettrale" è quella di particelle a diverse distanze e dimensioni, in acqua, così come ho calcolato via elettrodinamica con la giusta costante dielettrica del mezzo, più la distribuzione dimensionale che anche questa gioca il suo ruolo negli spettri calcolati.

Cosa mi prefiggo coi calcoli? Di riuscire a simulare i dati sperimentali degli spettri di estinzione? No. Io devo analizzare gli spettri sperimentali che sono complessi con una base di dati nota-cioè gli spettri "elementari calcolati", ed ottenere dei raggruppamenti immagino che mi dicano quanto c'è di cosa-cioè di spettri elementari che ho nella base dati. Così potrei calcolare i campi nelle varie configurazioni con il loro peso, ed andare a valutare l'enhancement complessivo. Noi abbiamo bisogno di ottenere amplificazione dei campi per il sers e la detection di tracce in UV.

Credo sia così. Come fare dal punto di vista statistico non lo so ancora...ANOVA? Peut etre

2024-10-07 20:05:55

allora riflettendo ancora

ho un ampio set di spettri di estinzione x-y (calcolati per via elettrodinamica), che differiscono per dimensione e distanza interparticellare, (lo so io che li ho calcolati). Le dimensioni delle particelle hanno una distribuzione gaussiana nota dall'analisi della microscopia. Se io fossi in grado di attribuire dei pesi agli spettri calcolati, otterrei lo spettro sperimentale.

Posso moltiplicare per il corrispondente coefficiente della gaussiana ogni spettro, così otterrei una y-effettiva per ciascuno. Si ammette giustamente che la distribuzione delle

dimensione delle particelle in soluzione sia quella della microscopia elettronica, non vi è motivo perchè non sia così.

Quello che in soluzione dà lo spettro sperimentale (somma delle y effettive) è la combinazione degli spettri calcolati in funzione di un certo numero di distanze tra le particelle, non esaustivo.

Cosa posso fare io? Sommare gli spettri calcolati per l'interazione a coppie, le y effettive. Ottengo così uno spettro "teorico" molto approssimato perchè le distanze interparticellari dipendono dalla concentrazione come minimo e da effetti elettrostatici ed il numero di spettri calcolati non è grandissimo. La distanza interparticellare media in soluzione non la conosciamo. Sarebbe interessante conoscere questa grandezza, per poter calcolare l'enhancement del campo, almeno su una coppia prototipo. Che differenza c'è tra il calcolare lo spettro di "un cluster" e la somma di spettri di clusters più piccoli? I plasmoni dipolari e multipolari non vengono tenuti in conto quando si fanno le somme, perchè sono peculiari del "cluster" e derivano da calcoli elettrodinamici di scattering della radiazione.

Avevo poi studiato che le epsilon sono additive, le risposte ottiche no, ma non so bene cosa farmene in questo caso. Dallo spettro in k potrei ricavare iepsilon2 poi dovrei fare la trasformazione di kk e ricavare epsilon1. Poi cosa faccio? sommo le epsilon dei vari spettri? calcolati già con la epsilon bulk sperimentale. epsilon non varia. variano gli spettri di scattering con la distanza e le sizes.

y effettiva ha senso.

OCTOBER 10, THURSDAY

2024-10-10 09:54:24

ho scritto su ipad

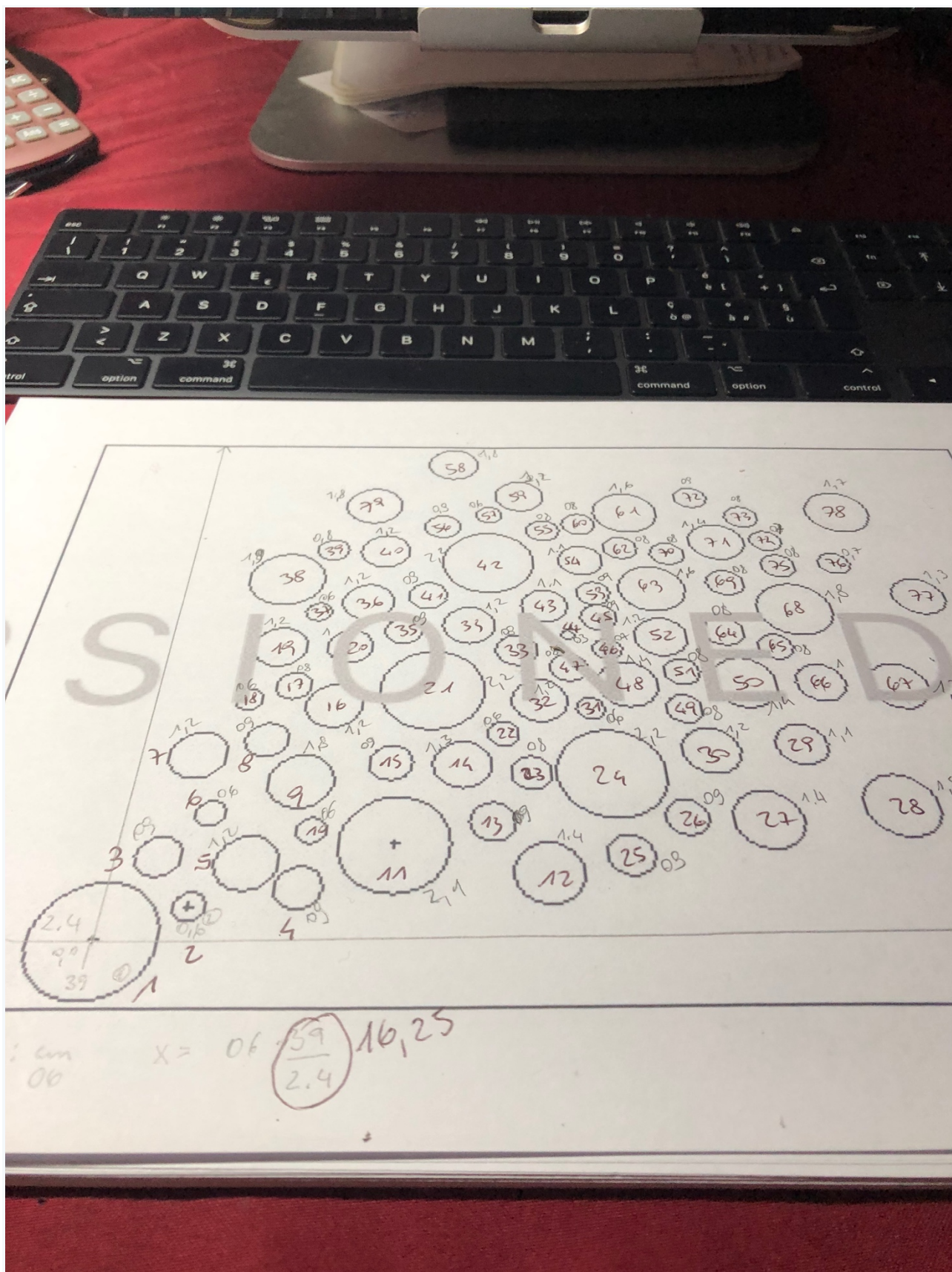
comunque scordiamoci di riprodurre gli spettri di assorbimento dai calcoli teorici. Dobbiamo calcolare gli enhancements del campo alle varia lambda per una configurazione realistica in fase condensata (epsilon aria = 1) ed in acqua.

Devo disegnare col CAD dei cluster ragionevoli per i due sistemi, basandomi sull'istogramma dei diametri della microscopia elettronica. Questo è quello che posso fare subito. Non sarà facile. Devo pensare a come fare. Forse dovrei fare almeno 3 strati di particlelle. Penso che il CAD che ho io, il QCad mi permetta solo di disegnare in 2D.

Vediamo di risolvere il problema, intanto mi studio l'istogramma.

2024-10-10 15:08:04

il cluster del secolo

ho preso la distribuzione esatta del'istogramma, questo è per la sospensione acquosa. Ho ricavato diametri e sto ricavandoo i centri con righello e squdretta perchè il programma CAD non ce la fa

2024-10-10 15:15:13

sono un po' stanca

2024-10-10 15:40:01

sono molto stanca

devo ricontrollare tutte le ordinate dei centri, perchè ho misurato sul margine del disegno, non so quante volte. Devo riposare un po', perchè ho fatto confusione col margine del plot. Adesso ho segnato l'asse cartesiano con la penna rossa, per non confondermi più. Ma devo prendere fiato, perchè in realtà sono esausta.

2024-10-10 16:21:01

ho fatto la lista per il trasloco di domani

ho fatto anche merenda. Piove molto e c'è forte vento.

2024-10-10 16:33:19

non ce la faccio più

domani sarò un fulmine da riposata. Il grosso del lavoro l'ho fatto oggi. Tanto poi preparata la comparticle bisogna pur che il calcolo sul cloud finisca.

OCTOBER 21, MONDAY

2024-10-21 06:37:23

punto della situazione finito questo disco confronto gli spettri con quello analogo da 1000 vertici e vedo cosa c'è di diverso-se c'è.

Gli spettri dei dischi piccoli vanno bene, con i dischi più grandi cominciano ad aversi tratti di curva ad y negative, e parecchio negative, per cui non è tanto una questione di vertici quanto di problemi intrinseci del BEM a queste dimensioni.

Confronto con i risultati dell'articolo sui dischi almeno questi due primi punti della curva loro. Questo per vedere se i risultati ottenuti con il BEM sono confrontabili con quelli del loro metodo di calcolo.

Quando finisce il disco, non mi ricordo più cosa devo fare per prima cosa, prima di mettere su "la soluzione". Sì, devo fare un calcolo con "Palik", e confrontarlo con quello di "platinum", magari monomero e dimero. Spettro ed enhancement

Siamo solo noi che ci siamo accorti della workfunction sul panorama internazionale. Al momento almeno.

Due sono le cose che influenzano l'enhacement, il SERS perciò, la WF e le interbanda, che sicuramente non sono su tutto lo spettro del Pt, come affermato da quelli dei dischi. Costoro usano il Palik. Le curve di Palik e platinum degli epsilon sono diverse. Palik ha raccolto risultati di vari sperimentatori e ha fatto un collage.

Continuare a leggere letteratura, e le reference che possano esserci utili. Guardare specialmente le review per cercare letteratura utile.

Io dico anche di riguardare quello che abbiamo in mano, e pensare alla migliore collocazione editoriale-stavolta non possiamo sbagliare.

Moreno diceva di guardare risultati di litografia, se presenti, sono più puliti di quelli sulle particelle. Certo che è probabile che le dimensioni siano grandi rispetto alle nostre esigenze.

Vedere se ci sono anche altre geometrie rispetto alle sfere buone per il SERS in uv (Ricordo Das Drupali, ma sono preparate per via chimica. Vedere i vecchi articoli raccolti su endnote sulla plasmonica, e vedere quali strutture propongono) Fissare un appuntamento alla fine

della settimana prossima, se sono andata abbastanza avanti, sennò vengo a PD dopo essere andata a TS, che ho parecchie cose assegnate da sbrigare.

controllare a quale campione corrisponde l'istogramma che ho usato con iCad, questo provo a farlo subito

2024-10-21 07:04:18

punto della situazione

Pt_disk_60_60_h20_400v_a e 100 vertici sono la stessa roba

Adesso provo a fare un calcolo con il Palik...sì avevo perso il comando ./script.sh e per sbaglio ho fatto enter 2 volte ed ho fatto partire due calcoli uguali...mi perdono.

Sono curiosa di vedere cosa cambia. Poi è interessante rifare anche gli enhancements. Potrebbe essere che le posizioni delle interbanda e gli enhancements col Palik siano diversi. Ho messo su un Pt_15_15_400v_d0_palik, così lo devo chiamare. Ci vorranno alcune ore, forse 24 al massimo. Poi ho i calcoli rapidi degli ehancements, fose domani.

Allora oggi devo confrontare i dischi nostri da 30 e da 60 h 20 nm con quelli dei colleghi dei dischi-curva teorica. L'ho fatto ,a abbaimo picchi diversi a confronto, non la migrazione di uno stesso picco, come dicono loro. Penso che i calcoli BEM siano migliori dei loro. L'ultima parola a Moreno.

2024-10-21 08:43:48

sinceramente non capisco

ho mandato a Moreno 3 papers, due di nanofabbricazione che non ci servono a niente. Cosa è tutta questa insicurezza sui calcoli BEM? Sono migliori di tanti altri, da quanto vedo.

Allora adesso cosa resta da fare? Posso preparare la comparticle in fase condensata, che come quella in soluzione calcoleremo coi dati del Palik. Forse per quanto riguarda le interbanda andiamo meglio...certo previa valutazione di dimeri e monomeri a confronto Waiver-Palik.

Sì sì, preparo la comparticle, con un po' di musica di sottofondo. Il calcolo procede, faccio colazione, mi vesto e mi lavo.

2024-10-21 15:47:55

niente musica di sottofondo

finchè non avrò impostato il lavoro e quindi sarà routine.

devo numerare esattamente le particelle allo stesso modo, o almeno il più possibile. Devo usare gli stessi diametri non rimisurarli, e cambiare solo le coordinate dei centri. Impossible, devo rimisurare tutti i centri, è cambiata la scala e le posizioni sono cambiate troppo, quindi le particelle non si distinguono più bene come prima,

ciao mon ange

mi tocca rifare tutto, le scale non sono le stesse, prima mi ero persa anche la particella numero 79_ adesso le ho tutte.

Preparo due tabelle.

Tabella 1_fase condensata Pt_NPs:

iCad: disegnate le nps inserendo per via numerica diametro reale in nm, tutte le particelle dell'istogramma Pt_Na ricavato dall'amnalisi di una foto TEM. Distribuzione random distanziata da soluzione. Salvato il file

Aperto il file con Qcad, stampato il file soluzione

Sempre con Qcad ad una ad una ho avvicinato le particelle per simulare una fase condensata, salvato e stampato.

ho misurato i diametri con il calibro digitale in mm, le coordinate dei centri in cm con la squadra ed il righello. Il diametro della particella 1 reale (coordinata 0,0) è 39 nm, da cui ricavo il fattore di scala, e converto i dati in tabella.

dovrò ripetere tutto per Tabella 1_fase soluzione Pt_NPs (domani presumo)

Adesso faccio le conversioni che riporto in tabella

Cosa faccio? Avrei finito l'orario di lavoro ed inizio ad essere scoordinata con l'inserimento in tabella ed i calcoli. Certo vorrei andare avanti...ok, procedo domani che non c'è nessuna fretta. Mi hanno chiamata per gli occhiali su cui cambiare le lenti, son indecisa tra neri e bordeaux, forse il nero sta con tutto, devo riprovarli.

Mi fermo con il lavoro, sono troppo stufa anche per andare dall'ottico adesso...mi devo riprendere un po'. Ho voglia di lavorare, sono solo un po' stanca. Ho cominciato subito dopopranzo. Domani ho due impegni, lavorerò meno di sicuro. Avrei bisogno di una piccola emozione bella...ho fatto 3 minuti di meditazione. Potrei prendere una interruzione, andare dall'ottico, così mi distraggo e riposo un po', poi riprendere al avorare fino a tardi, ho tempo fino alle 21.30 per stimbrare.

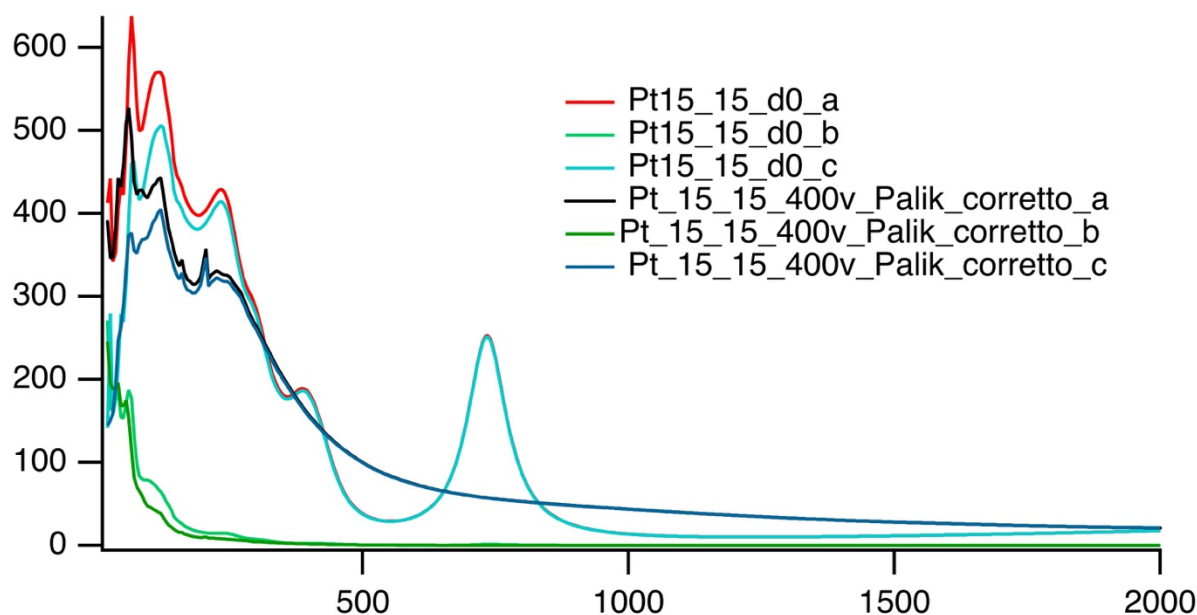
OCTOBER 23, WEDNESDAY

2024-10-23 03:23:34

Waiver o Werner Vs Palik

mancano le risonanze "itineranti" che vedevamo con Platinum.dat, per cui io mi fiderei più di platinum che di palik.

Comunque ho fatto un 15_15_400v_d0, e adesso per vedere se cambia qualcosa ho messo su un d025 su 15_15_400_v di palik

ecco il grafico

Forse bisogna andare a vedere la letteratura originale di entrambi e vedere come hanno fatto gli esperimenti, lo faccio subito.

2024-10-23 04:17:04

ho cercato la letteratura

ho mandato tutto a Moreno, ed ho visto che probabilmente i dati di Werner (2009)-reflection electron energy-loss spectroscopy (REELS) spectra e DFT, il platinum.dat, dovrebbero essere più attendibili ed accurati, oltre che più recenti rispetto a quelli di Weaver (1974)-Riflettanza, che vengono tabellati dal Palik. Dovrei ricominciare a fare un database su endnote devo pensarci, magari lo faccio a TS.

2024-10-23 17:17:01

error file...

ho sistemato la comparticle per la soluzione e la fase condensata. Ho provato a fare girare il programma con platinum.dat su jobBEM11 e poi per disperazione anche su JobBEM17, creando anche la comparticle col programma main dei tedeschi. Nulla è stato possibile fare, purtroppo. Non so se è un limite del programma nol-bem-omnia o della memoria che ci è data su centos.

Non so come potrei fare. Tagliare del 50% le particelle, provo.

2024-10-23 17:27:18

Caro Moreno,

Il palik in funzione della distanza tra due particelle non presenta variazioni nello spettro, né risonanze.

Lo spettro del “monomero”, singola particella è tal quale a quello a due particelle, solamente meno intenso.

+++Ho provato a far girare la comparticle “soluzione”, quella a 79 particelle, col solito platinum.dat, su JobBEM11, quello su cui lavoro di solito, ma mi ha dato un file error dove non trovo i file che sono soggetti ad errore, e un messaggio iniziale “out of memory"

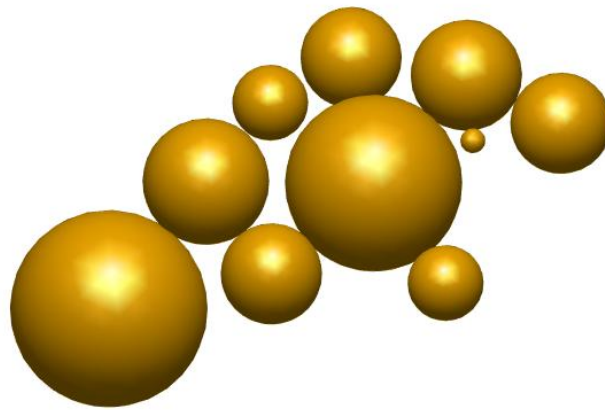
+++ho creato la comparticle col programma dei tedeschi, ed il file error non era uguale ma analogo

+++ho provato a lavorare su JobBEM17 ed ho ottenuto un piccolo file error, con un NOL_BEM_Omnia errore in linea 16, ed un errore in "option", che deve essere un file.

Bisognerebbe interpretare queste cose, se vogliamo fare un tentativo, ed io vorrei tanto.

Ciao Barbara

2024-10-23 21:05:22

Pt_cluster_speranza_d105_acqua

questo calcolo non va out of memory. Ma potrebbe essere abbastanza per farci un'idea di come si "smear out" le risonanze in un sistema più complesso. Ci vorranno parecchi giorni comunque. Nel frattempo faccio altro. Adesso sono abbastanza provata...

OCTOBER 24, THURSDAY

2024-10-24 04:25:17

il calcolo va tranquillo, 3200. (21 sera-04 mattina, 7h)

io continuo a svegliarmi troppo presto. Ho preso l'ansiolitico alle 2 ma ero innervosita così mi sono alzata ed ho fatto pure colazione. Vabbè, se ad un certo punto sarò stanca andrò a dormire. intanto metto ordine sul desktop, fatto.

Non devo più pensare al calcolo per almeno una o due settimane, controllerò di tanto in tanto che tutto vada bene.

Letteratura, l'ho praticamente letta, la posso rileggere, ma potrei andare a vedere sul kreibig l'REELS per la determinazione delle funzioni ottiche. Rivedere i due paper Weaver e Werner che hanno raccolto le funzioni ottiche sperimentali.

Il cluster ottimale dovrebbe avere almeno le dimensioni del fascio ottico del Cary 5000, cioè h 1cm, l 200 micron credo, o 1 mm, che sono 1000 micron...troppo. 20000nm*1000 000 nm impossibile. Considerazione da scartarsi.

Dischi: vedere se sono sulla loro curva teorica i nostri due, da 30 e da 60 h20, per fare un confronto nei metodi di calcolo BEM-TDFT.

Non mi viene in mente altro per il momento.

I calcoli sul Palik, li potrò fare finito questo cluster della speranza. Da quelli che ho fatto a d0 e d025 mi pare non ho risonanze e monomero è uguale a dimero (15nm), solo un po' meno intenso. Non so cosa pensare. Erano dati di riflettanza del 1975, contro REELS del 2009. Come ho già scritto devo rivedere questi due articoli con cura.

Tutto qui, mi pare abbastanza. Adesso che ho messo su un cluster che gira discreto, dovrei essere meno sotto pressione. Alle 11 vado dal dentista e finalmente avrò il mio dente.

Ho notato che uso poca rinazina spray nasale, forse sto guarendo dai postumi della sinusite del 2004. Bene. Respiro molto meglio da me, ultimamente.

Tra 10 minuti suona la mia sveglia delle 4.30.

2024-10-24 07:37:20

lettura del Werner 2009

REELS dati sperimentali sono credibili/reliable in UV-X mentre i teorici da calcoli DFT sono buoni da IR a soft X.

Quindi il file platinum.dat in Vis e IR lascia a desiderare, e forse è per quello che vediamo le risonanze, che oramai a noi sembrano normali.

Palik, cioè Pt di Weaver 1975, nella nostra zona spettrale di interesse, non mostra risonanze spettrali in funzione della distanza. Questo comunque lo andrò a verificare, ma sicuramente deve esserci enhancement di campo agli hot spot, ed i calcoli saranno da fare.

Si possono fare un po' di calcoli con i dati teorici DFT di Werner, che sono già nel database refractiveindex.info. Controllare se anche qui vi sono risonanze itineranti negli spettri di estinzione calcolati per almeno dimeri in funzione della distanza...dovrò aspettare che il calcolo di cluster della speranza finisca.

Interessante sarebbe fare i calcoli con Au Werner, e vedere se ne esce ciò che Moreno conosce. Io avevo fatto dei calcoli con Ag, di sicuro, ma non ricordo più. Potrei andare a rivedere se esistono risonanze itineranti, e controllare che dati sperimentali ho usato

Sia Au che AgFerrera (elissometria spettroscopica-allora mi fiderei delle risonanze itineranti in IR-Vis) (end entrambi calcolati con J&C) mostrano risonanze spettrali itineranti, bisogna sempre leggere gli articoli dai quali i dati sperimentali vengono presi, non per niente c'è scritto sul database che lo usi a tuo rischio e che non vi è garanzia di accuratezza. Grazie prego. Alla fine di questo lavoro manderò delle note all'autore del database pubblico.

Ed ora? Per il momento ho le mani legate e posso far funzionare solo la testa...ma sembra che le risonanze spettrali itineranti siano una realtà, viste con Au e Ag J&C e Ferrera (Ag)

Caspitina...ho fatto più di quanto avessi creduto di poter fare.

Adesso? Schiaccio un pisolino? No, studio.

OCTOBER 25, FRIDAY

2024-10-25 09:07:00

inizio di un nuovo giorno con calcolo in corso

dopo giorni di lavoro matto e disperatissimo, come diceva Leopardi mi pare, sono un po' più tranquilla. Controllo a che punto è il calcolo. circa 16 300. tanto per avere un'idea.

Da cosa parto? Forse dal guardare la tecnica REELS sul kreibig tanto per vedere separla dei limiti della tecnica per la determinazione delle costanti ottiche. No, non ne parla. Cerco in rete. L'acronimo non dice niente. Wikipedia col nome esteso reflection energy loss electro spectroscopy riporta qualcosa, m non capisco perchè gli autori non si fidino dei risultati in Vis-NIR...a me sembrano molto buoni. Potrei scrivere una mail al corresponding author. Prima riguardo il paper. Fatto.

C'è una cosa che posso fare, è fare i calcoli coi dati teorici di epsilon di Werner ricavati per DFT e vedere come si rapportano ai miei risultati sperimentali. Assolutamente lo farò, non appena il calcolo che sta girando finirà. Non devo avere fretta di pubblicare, sono anni che non pubblico...

Poi potrei iniziare a riorganizzare un po' di risutati magari prendendo ispirazione dal papers dei russi del BEM. Anche no. In questa fase con titti i calcoli che ho idea di fare è una perdita di tempo.

Piuttosto dovrei vedere o sul paper o sul kreibig come si svolgono i calcoli DFT, sul paper prima. Sì, fatto. Secondo me da quei calcoli possiamo calcolare gli enhancements su tutte le strutture di espilon e vedere decrementi alle interbanda. Quelli che dicevano esserci interbanda in tutto lo spettro del Pt dicono una stupidaggine infinita. Hanno usato i dati del Palik su Pt, ai quali io per averli usati nei calcoli, non credo per niente. Sono gli unici dati che portano a non avere le "risonanze itineranti". Una cosa buona che posso fare è prepararmi tutti i files di input da DFT per matlab da mettere in database di MPBEM11 e main per Pt, Au, Ag, Pd, quelli che mi interessano. Purtroppo il Rh non c'è. Devo chiamarli con il nome dell'elemento_Werner_DFT, nome elemento_Werner_REELS.

Sì, finalmente ho trovato un lavoro intelligente da fare oggi.

Ciao Amore mio!

2024-10-25 10:34:45

ore 10.18

ho inserito in matlab e controllati in matlab i files di input di Au, Ag, Pt, Pd REELS e DFT. Non mi sono fermata mai. Ho appena preso un caffè "Rosso", che mi piace di più del Lavazza qualità Rossa, forse è un po' più forte. Comprerò quello anche per il futuro. Non ho mangiato la mela, non mi andava. Bene così consumo grasso. Semmai più tardi se mi andrà.

Adesso cosa faccio? Provo a vedere come potrei sistemare i dati degli enhancements? sono |E/E0|^4 quelli che produciamo noi dal calcolo BEM. Non posso fare calcoli sul cloud ora, è

occupato. Non posso fare nulla perchè tutte le figure per i campi le ho salvate in tiff e non in mat. Non ho dati compatibili per poter plottare nulla.

Cosa mi invento adesso? Studio qualcosa, tipo l'e-book di machine learning di matlab

2024-10-25 15:16:31

h 13.13

sto trafficando un po' con la statistica su matlab, ma i calcoli sono in corso già da un'ora. Pensavo di non riposare un'oretta ma mi tocca farlo, nulla posso fare. Almeno per quanto riguarda matlab. Non saprei cosa fare nel frattempo. Erano queste cose che mi interessavano. Dai Barbara che piano piano impari anche ad usare questo software statistico...

h 15.07

mi sono addormentata, matlab sta ancora calcolando. Lo lascio calcolare. Io non ho più voglia di studiare adesso. Studio un po' di disegno e poi mi cambio e faccio ginnastica. Bene, basta lavorare, ho stimbrato in perfetto orario.

OCTOBER 28, MONDAY

2024-10-28 14:26:56

il calcolo di 10 NPs è finito: cluster della speranza

1.05 il parametro di input d

0.98 il nuovo che ho impostato. Forse dovremmo vedere risonanze itineranti, o un broadenig dello spettro verso il visibile, dovuto alle aggregazioni. Staremo a vedere. Tengo d'occhio il calcolo di tanto in tanto. Questo era finito il giorno 26, venerdì.

Mi sono iscritta al winter college mi interessa sentire qualcosa di diverso, è tra fine febbraio e marzo 2025. Spero mi accettino, ma non vedo perchè no.

Provo a leggere un nature protocols di popp sulla chemometrics in raman analysis, fatto. La cosa che devo fare è provare, ma su questi dati di abs non ha molto senso. Potrei farlo per giocare, per imparare come funziona la "machinery". Intanto cerco di fare qualcosa di più utile. Tipo finire le sintesi del kreibig. Adesso ho un'oretta prima che Cinzia mi dia un passaggio a Basovizza. Qualcosa devo pur fare. Anche se sono su da prima delle 4 del mattino. Rivedo gli articoli di letteratura che ho sul desktop, le sintesi le faccio domani, che ora che mi metto, è già il tempo di chiudere il tablet.

OCTOBER 30, WEDNESDAY

2024-10-30 07:50:25

calcolo a 20 529

c'è ancora da fare, l'ultimo ci ha messo 3 giorni, e siamo al secondo giorno. Questo è simile, variano solo le distanze interparticellari.

Oggi vado avanti a leggere il paper di applied spectroscopy su pca e spettri, ma sprettri con features sommabili, che non è il nostro caso. Avevo provato con matlab l'analisi, ma mi dava accordi dell 0.3%-3%, quando non zero addirittura. I nostri son oproblemi diversi che non si possono affrontare con questo tipo di statistica. Resta da dire che la cosa sarà utile per le analisi Raman, e SERS, quindi vale la pena che lo studi. Francesco avrebbe bisogno di analisi dati iperspettrali (un punto, uno spettro), non so cosa intenda come analisi. Se

plotting e basta, ma non credo. Queste analisi statistiche probabilmente servirebbero a Francesco e collaboratori comuni, allora è bene che io impari a farle.

Voglio finire le sintesi del kreibig, che è importante io abbia un quadro della situazione anche per quanto riguarda il calcolo di epsilon.

2024-10-30 09:36:41

h 9.35 finito il paper

ho capito come si fa PCA nel nostro caso di spettroscopisti, ma con i nostri spettri non è il caso, devono essere combinabili linearmente e non lo sono.

Adesso kreibig e mela alle 10-10.30

OCTOBER 31, THURSDAY

2024-10-31 07:01:15

non riesco ad entrare su cluod veneto

inspiegabilmente, forse per via dello sciopero generale...ok, allora lascio perdere.

NOVEMBER 6, WEDNESDAY

2024-11-06 05:48:06

BEM & Mie

il BEM-boundary element method è un approccio computazionale per risolvere le equazioni di Maxwell per nanoparticelle metalliche immerse in un dielettrico, "il problema di Mie".

I metodi computazionali sviluppati per risolvere le equazioni di Maxwell non sono stati sviluppati per risolvere problemi di plasmonica: DDA-discrete dipole approximation fu sviluppato per il calcolo dello scattering da grani di grafite interstellare, FDTD-finite difference time domain fu sviluppato per la soluzione generale delle equazioni di Maxwell, così per le Dyadic Green Functions, ed il metodo a multipoli multipli.

Il calcolo elettrodinamico esatto per cluster metallici sferici in regime quasistatico (particelle sufficientemente piccole 2r<< lambda) è stato effettuato da Mie nel 1908. Mie risolse le equazioni di Maxwell con appropriate condizioni al contorno in coordinate sferiche usando una espansione multipolare del campo elettrico e magnetico incidenti. I parametri in ingresso sono la dimensione della particella e le funzioni ottiche della particella materiale e del mezzo circostante. La derivazione di Mie fu ridotta da Born nel suo libro "ottica", ed un formalismo più matematico fu introdotto da Stratton, quest'ultimo è diventato più comune della versione originale di Mie. Il proposito di Mie era di descrivere l'assorbimento ottico e lo scattering della luce da parte di un cluster, e nello specifico capire gli spettri di estinzione degli esperimenti di Steubing. La soluzione di Mie divide il problema in due parti: la parte elettromagnetica-trattata con principi primi-ed il problema del materiale che viene fatto introducendo una funzione dielettrica fenomenologica epsilon(omega, R) che può essere presa dagli esperimenti o da calcoli basati su modelli. La teoria di Mie è di carattere fenomenologico e non dà visione fisica delle proprietà del materiale come il moto degli elettroni dentro la particella metallica o la presenza eventuale di autostati discreti (QSE-quantum size effects). 60 anni dopo la teoria di Mie, in particolare l'assorbimento, fu interpretata con concetti di eccitazioni collettive di oscillazioni plasmoniche di differente ordine multipolare. Queste per la precisione si dovrebbero chiamare "plasmon polaritons", per differenziarle dai "free plasmons" che vengono eccitati da elettroni. Questa notazione

sembra dovuta a Schopper. Questi calcoli di Mie sono ristretti a cluster neutri elettricamente.

Debye risolse lo stesso problema di Mie quasi contemporaneamente, da un punto di vista diverso. Debye calcolò la pressione della luce (o pressione di radiazione), cioè la pressione meccanica su una piccola particella dovuta all'interazione con la luce (campo em). Questa risulta incommensurabilemente piccola all'epoca, mentre gli spettri di estinzione erano facili da ottenere, e la soluzione di Debye non ebbe la notorietà di quella di Mie. Al giorno d'oggi, con l'avvento dei laser la cose sono cambiate e le particelle anche in cluster possono essere spostate da un fascio di questa luce.

Kreibig & Vollmer, Optical properties of metel clusters, Springer 1995

2024-11-06 06:26:54

wikipedia per il mie scattering non è così buono

come il riassunto che ho appena fatto io.

Quando avrò pubblicato modifico wikipedia.

2024-11-06 09:41:42

Metodi di calcolo del "problema di Mie"

1- BEM: boundary element method

E' un metodo di calcolo/soluzione delle equazioni di Maxwell in presenza di interfacce dielettriche nette di forma arbitraria in termini di integrali di superficie che coivolgono le cariche di interfaccia e le correnti, che agiscono come sorgenti del campo elettromagnetico indotto dal campo esterno.

Il BEM consiste nel determinare in maniera autoconsistente queste superfici/distribuzioni di interfacce per un determinato campo em esterno.

Si devono risolvere in maniera autoconsistente gli integrali di superficie con una procedura numerica.

Si esprime in maniera tridimensionale la dipendenza dei potenziali scalare e vettoriale in termini delle espressioni degli integrali di superficie.

La sola assunzione, comune a tutti i metodi di calcolo è che i differenti mezzi coinvolti nelle strutture in esame, siano descritti da una frequency dependent local dielectric function e terminino con interfacce nette.

2- DDA: discrete dipole approximation

Vale per geometrie arbitrarie e anche per incorporare effetti di ritardo. E' nota anche come coupled dipole-dipole method. Fu introdotto per la prima volta da Purcell & Pennypacker nello studio delle proprietà ottiche di grani dielettrici (polvere interstellare) e più tardi fu applicato a self standing spheres e a due sfere vicine.

Questo metodo richiede un calcolo numerico intensivo perchè sostanzialmente modellizza il campione con un array di dipoli distribuiti su tutto il volume e accoppiati l'uno con l'altro.

Ha il vantaggio che può essere applicato a geometrie complesse e a nanostrutture di carbonio (nella versione non ritardata) assegnando un dipolo ad ogni atomo di carbonio, con la polarizzabilità aggiustata per riprodurre il responso della grafite.

3-FDTD: finite difference time domain

E' un metodo essenzialmente bidimensionale. Pendry & coworkers hanno incorporato gli effetti di ritardo e sviluppato il metodo per ottenere curve di dispersione ed energy losses in periodic dielectric arrays. Risolsero le equazioni di Maxwell partendo dai campi elettrico e magnetico su un certo piano e propagarono quindi i campi a consecutivi piani paralleli finchè non fosse coperta l'intera cella unitaria dell'array. Costruirono in questo modo una matrice di trasferimento.

Le proprietà spettrali in FDTD methods sono ottenute dalla trasformata di Fourier dei campi calcolati.

Questi metodi hanno una convergenza lenta con sistemi ad alta costante dielettrica o thin skin depht.

4-Multiple scattering techniques

Progettate per risolvere le equazioni di Maxwell in presenza di cluster dielettrici, riducendo il problema alla conoscenza delle proprietà di scattering dei costituenti individuali.

Questi metodi richiedono matrici di scattering dei cluster costituenti come input. Queste matrici hanno espressioni analitiche solo per geometrie semplici quali sfere e cilindri.

2024-11-06 11:11:37

da verificare

differenze tra Pt Palik e Pt Waiver negli spettri di estinzione-fatto, e negli enhancements, che appena finisce il calcolo del cluster a sfere super ravvicinate, farò. Ovviamente il calcolo è in corso, e non avrò la possibilità di fare questi calcoli, nè oggi, domani forse, venerdì a PD eventualmente. Vedo Moreno nel pomeriggio.

Adesso potrei ristudiare un po' i riassunti del kreibig ad ora, prima di proseguire.

NOVEMBER 8, FRIDAY

2024-11-08 12:45:10

The second key to the Surface enhanced Raman Scattering in the Ultraviolet (SERS-UV): metal interband transitions excitation

questa sarebbe la mia proposta per un secondo articolo, a seguire a quello sulle WF.

evidenza sperimentale: il SERS è risultato sperimentalmente debole in UV. Eccitazione laser 266nm (deep UV), presunto plasmone 218nm, analita: Adenina, metallo: Pt NPs depositate su Si. Si è partiti a fare le misure UV-SERS depositando adenina 10^-6 M (in etanolo-lasciato evaporare), poi, data l'assenza di segnale SERS si è passati a 10^-3 M e si è ottenuto lo spettro dell'Adenina. ref. paper key first

Abbiamo effettuato simulazioni con la tecnica di calcolo del BEM-Boundary Element Method applicato al modello di Mie utilizzando le funzioni dielettriche sperimentali (per intorno e metallo) per calcolare il SERS gain teorico-fenomenologico, ovvero l'enhancement del campo em incidente alla superficie del metallo e gli spettri di estinzione

in varie configurazioni delle NPs. Abbiamo utilizzato 3 funzioni dielettriche, due sperimentali ed una teorica. Abbiamo testato altri metalli: Rh e Pd. Alluminio no perchè il plasmone a causa dell'aria forma allumina Abbiamo effettuato nelle simulazioni una scansione della lunghezza d'onda del campo em incidente sulle NPs lungo lo spettro di estinzione, e calcolato l'ehnancement del campo nelle varie configurazioni delle NPs (diversi diametri, divesi accoppiamenti in funzione della distanza), e specialmente alle energie delle transizioni interbanda riportate in letteratura.

Cosa è il BEM Cosa è il Calcolo di Mie Quali funzioni dielettriche sperimentali sono state usate dal database refractiveindex.info (M. N. Polyanskiy. Refractiveindex.info database of optical constants. Sci. Data 11, 94 (2024), https://doi.org/10.1038/s41597-023-02898-2) di Waiver e di Werner et al (Citare i phys Rev. B, l'una ricavata nel ---da misure di riflettanza (PHYSICAL RE VIEW B VOLUME 11, NUMBER 15 F EBRUARY 1975), l'altra da REELS (reflection energy loss spectroscopy, from the near-ultraviolet to the soft x-ray regime) e trasformata di KK nel 2009 (J. Phys. Chem. Ref. Data, Vol. 38, No. 4, 2009) e da calcoli DFT: One data set is obtained from density functional theory DFT calculations and gives from the infrared to the soft x-ray range of wavelengths.

Dobbiamo provare anche il set di dati da DFT per calcolare lo spettro e gli enhancements,

Simulazioni ed individuazione dei plasmoni/plasmone

2024-11-08 20:17:54

The first key to Surface Enhanced Raman Scattering in the Ultraviolet (UV-SERS): the metal workfunction

ho scritto e fatto copia incolla.

traccia del paper:

sono lessa. Che figure dovrei preparare? Le abbiamo già ma ipotizzo io debbe prepararle con gimp. Ci vorrebbe una figura per far vedere cosa è il SERS? Dovrei prenderla da un'altra pubblicazione perchè io non so disegnare queste cose.

Ci vuole la figura con 3 TEM e 3 distribuzioni di diametri

Lo spettro di estinzione serve ad identificare le NPs ed il plasmone. O presunto plasmone.

XPS-per caratterizzare la superficie dal punto di vista atomico UPS Ultraviolet Photoelectron Spectroscopy, per individuare il valore della WF

XRD-HRTEM servono a far vedere che otteniamo Pt NPs cristalline e la loro fase cristallografica

2024-11-08 20:26:40

ho appena messo su il cluster 098 col Palik

così per lunedì sera dovrebbe essere pronto e non farò calcoli il fine settimana, faccio i lavori di casa e studio casomai. Dovrei andare a PD mercoledì pomeriggio, ho fatto l'ordine di missione.

NOVEMBER 9, SATURDAY

2024-11-09 07:54:41

raccomandazioni di Moreno

salvare la figura comparativa di ieri degli spettri, è su igor. Commentarla.

scrivere le trasformazioni da epsilon 1 e 2 a n, k, come da prima pagina del quaderno di Moreno, che vorrei tanto fotografare.

NOVEMBER 11, MONDAY

2024-11-11 04:48:22

il calcolo finirà verosimilmente verso le 18.30 o oltre

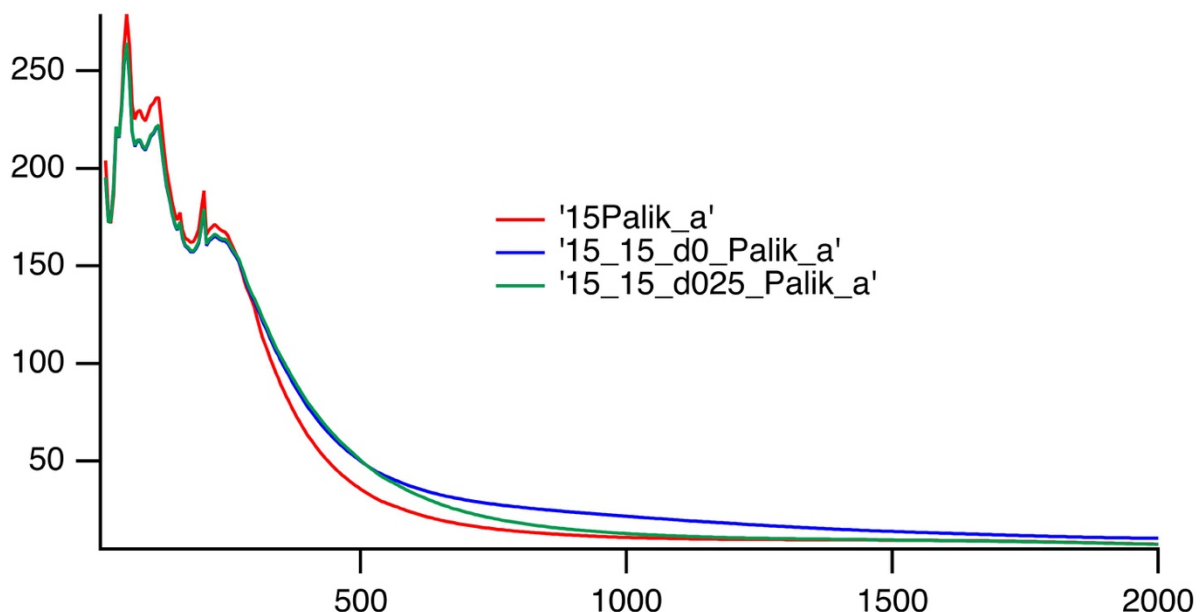
siamo a 25 000, finisce spra i 30 000 di solito. 5000 in 8 ore circa.

Devo rivedere la letteratura, Moreno mi racccomandava l'articolo sul Faraday number- magari lo riassumo e prendo il valore per il Pt e gli altri metalli che ho.

Devo risistemare anche dati sperimentali, io ho faatto praticamente tutti i calcoli coi dati dei REELS, quindi con le risonanze itineranti, che dall'articolo sorgente protrebbero essere problemi del detector verso IR. A noi questi dati non interessano. Poveri noi. Meno male mi sono accorta. Orsù, non è mai troppo tardi, se non altro mi sono fatta una bella esperienza. Ed una brutta esperienza a fidarmi dei database.

Quindi sostanzialmente oggi revisioni articoli significativi sul tablet, organizzazione files significativi-non dei REELS, salvare la figura fatta con Moreno.

2024-11-11 09:10:39

figura da tener presente

2024-11-11 09:53:50

faccio l'articolo da faraday number

lo leggo con cura.

2024-11-11 13:42:18

articoli che serve aver presente a menadito

1-Fa, J0-fare un riassunto sul tablet 2-per riferimento calcoli TDFD sull'enhancement SERS, che |E/E0|^4, cioè intensità di enhancement del campo che è |E/E0|^2. Noi nel nostro programmino BEM tiriamo fuori l'enhancement SERS, cioè l'intensità. 3-Devo capire come si localizza in energia la risonanza plasmonica. Quelli di Fa danno il Pt a 210nm, noi dallo spettro sperimentale lo davamo a 218. Io e Moreno ipotizziamo che non sia nemmeno un plasmone. Forse dovrei plottare Fa per Pt coi dati del Palik, come hanno fatto loro, dicono

che dove c'è un massimo lì c'è il plasmone. Da quanto ho capito. Devo rivedere la cosa. Loro usano epsilon1 ed epsilon2 e bisognerebbe fare la conversione da n, k. Forse quello che dovrei fare oggi è proprio questo grafico del Pt

NOVEMBER 12, TUESDAY

2024-11-12 06:20:43

il cluster_palik_Pt sembra ben riprodurre i risultati sperimentali per la soluzione

il calcolo è finito poco prima della mezzanotte, lo sapevo...ma dormivo, sapevo che avrei trovato la sorpresa stamattina, ma non me la aspettavo così bella. Avrò di che discutere con Moreno domani. Adesso ho messo su un dimero a d0 da 20 nm. Poi metterò su il monomero, forse stasera, forse domattina, ma per il pomeriggio di domani dovrebbe essere pronto.

Metto nel .doc anche il cluster di Werner, fatto e rispedito a Moreno. Adesso basta però. Devo proseguire con l'articolo del Fa e J0, che ci sono utili per capire le posizioni del plasmone ed il campo interno, come si è visto alle interbanda nel BEM.

2024-11-12 08:20:41

devo finire sul tablet Fa,J0 e poi impostare un calcolo

che ci serve per individuare i plasmoni , e poi in fase di calcolo e scansione del field enhancement ci servirà il campo interno per interpretare i risultati. Moreno mi aveva detto di leggere questo articolo con attenzione che era importante ed in effetti lo è moltissimo. Ieri nel secondo pomeriggio però ero stremata. ciao jp.

2024-11-12 18:03:31

sono esausta

avrei ancora parecchio lavoro da fare ma non saprei da dove cominciare. Avrei un confronto su Ag, gli enhancements da fare su Pt, e non so in quale configurazione-cluster monomero e dimero-ma ci vuole energia, e non ne ho molta a quest'ora. Sui dati del Palik ovviamente. Certo vorrei prima parlare con Moreno, ho già tanta roba da fatta in questi giorni che temo venga fuori una babilonia. Lui mi aveva chiesto il confronto J&C-Werner su Ag_20 e Ag20_20_d0, stessa roba per Pt...io però non ho fatto ancora il Werner da 20, ho quelli da 15, ma se mi ha chiesto quelli da 20 li devo fare. Avrei anche il Werner DFT, che non dovrebbero avere problemi di detector verso ir. Metto su un Werner REELS da 20, prima il monomero poi il dimero, poi i DFT, ecco questo riesco a farlo

2024-11-12 19:27:38

produco solo dati stasera

non plotto più niente, lo faccio domani

2024-11-12 19:36:20

mi sa che il calcolo ha bisogno di almeno 3 ore...

io sarò a letto. Vabbè se mi sveglio di notte salvo il calcolo del dimero Werner REELS e metto su il dimero Werner DFT, che sono i dimeri ravvicinati che danno problemi di risonanze itineranti coi dati dei REELS, così facciamo un confronto sugli spettri. Tre ore ed il gioco sarà fatto. Domattina facccio il DFT monomero prima di partire, così avremo un bel prospetto di spettri. Ag lo farò a PD, se è il caso, sennò da casa. Non voglio tenere il calcolatore occupato quando sarò con Moreno, perchè potrebbe volere qualcosa di specifico e rapido. Devo fare bene i conti, perchè mi vede da dopopranzo in poi.

NOVEMBER 13, WEDNESDAY

2024-11-13 06:18:53

ho messo su un dimero 20_20_d0 di Ag J&C_Riflett (anza)
adesso sono le 6, alle 9 dovrebbe aver finito, sarò in treno, ma metterò su un altro calcolo. Ho finito tutti i calcoli del Pt che aveva chiesto Moreno,e di più perchè ho fatto un cluster. I dati di Ag*Ferrera sono fatti con l'elissometria e quindi dovrebbero essere molto attendibili, e anche loro danno le risonanze itineranti. Confronteremo con J&C, poi anche con Ag_Ferrera_Eliss* 20_20_d0, così potremo confrontare i dati, se lo metto su in treno, per le 13 sarà pronto. Poi Moreno chiedeva anche un Ag_REELS, sarà interessante confrontarlo con Ferrera_Eliss

Buongiorno jp!

Gli autori di Ferrera sono colleghi c'è anche uno di SPIN, posso telefonargli o contattarlo, magari ci potesse fare un Pt depositato.
2024-11-13 09:34:36
guardando Ag_JC_Riflett_20_20_d0
c'è una risonanza simile alle itineranti (itinerano in funzione della distanza tra np) a 1000nm circa. Allora nel Pt Werner ha ragione, probabilmente, il Palik (/Waiver) è solo meno risolto come spettro. Penso che Werner abbia fatto anche Ag, allora devo fare un dimero da confrontare con l'elissometria di Ferrera. Il file paramenters è lo stesso di Pt esteso che ho salvato. Preparo il file di input Ag_Werner_REELS
2024-11-13 12:47:56
cioò che devo fare è Ag comparato, Au comparato, Pt comparato c'è già
monomero e dimero a d0 e d025 "normalizzati" cioè dimero/2, come abbiamo fatto per il Pt, nella figura che ho salvato qui nel Pt_def word, e nel diario di laboratorio di venerdì scorso.

Tutti i calcoli anche con i dati ottici e REELS. Sono stremata. Nel grafico C'è palik monomero dimero d0 e dimero d025, preparo questi tipi di grafici, solo estinzione, che quella è la grandezza sperimentale.

Il calcolo del dimero REELS a d0 è in corso. Prima delle 15 dovrebbe essere pronto.
2024-11-13 12:53:12
Ag confr. J&C - Ferrera_eliss
la risonanza itinerante tra 100 e 1200 nm in Ferrera è red shifted rispetto a J&C , io penso perchè hanno avuto più sulfurazione...con Al funziona che l'ossido provoca red shift del plasmone. Mi pare che le elissometrie fossero fatte in UHV, sì, ed in funzione della temperatura, io ho preso i dati a 298°K.
2024-11-13 14:28:08
ho compilato su iris cnr gli ambiti disciplinari
il calcolo va ancora. La fotonica ha in sè anche la plasmonica.
2024-11-13 14:34:46
sono lessa
che cosa potrei fare? Vediamo cosa si dice del plasmone...
2024-11-13 16:06:17
il calcolo finirà alle 18.10 circa
Ag_Werner_REELS_d025, perchè ho già il file parameters caricato.

Werner è in UHV, la risonanza itinerante è blue shifted rispetto a J&C_Rifl e Ferrera _Elliss (UHV)-ma forse Ferrera parte da una superficie più contaminata di J&C e Werner (che sembra la migliore, è ad energie più alte) ciao jp!

Mi manca AgJ&C dimero da d025

- Ferrera anche lui d025
- poi i tre monomeri da un'ora ciascuno, quindi l'argento è finito.

Devo fare oro, stessa cosa, (J&C + REELS)
e finire il Pt con 20-20-d025, solamente, su Palik e Werner, 6 ore di calcolo, i monomeri li ho

Ag e Au hanno dati anche su Desy Hamburg, e a me piacerebbe vederli, ha anche Al e Al2O3, io questi li voglio vedere tutti!!! Certo che li faccio i calcoli!!!

Mando a Moreno l'articolo di Nannarone & Giglia...fatto. Tra mezz'ora vado in stazione e poi vado a casa. Non so più cosa fare adesso. Non devo più mettere su calcoli per il momento.

NOVEMBER 14, THURSDAY

2024-11-14 07:20:28

il calcolo finisce all 9 e poco più

Ag_Ferrera_elliss dimero 20_20_d025

2024-11-14 07:58:34

ho sistemato i files nel programma BEM originale Barbara

adesso è tutto ben organizzato. Dovrei trovare le cose più velocemente e con meno stress.

2024-11-14 15:15:23

sto forse rifacendo il d025

perchè su igor ho scritto d020, e o ero stanca, o era vero. Non posso permettermi di sbagliare, perciò rifaccio il calcolo di d025, per essere sicura.

Forse oggi ho avuto un po' di crollo di stanchezza, ho dovuto riposare un'oretta e mezza dopopranzo, perchè non mi ricordavo più niente.

NOVEMBER 15, FRIDAY

2024-11-15 07:11:17

ho fatto partire il calcolo

J&D d025, ma me lo sono scritto sul blocco notes a penna, per liberare la testa. Ho dato un occhio a latex per high sierra, 2019, ma non mi è piaciuto tanto, lo speravo diverso, speravo che in 20 e più anni si fossero decisi a mettere dei pulsanti per i comandi...e invece no. Forse poi alla fine non sono molti i comandi. Ma adesso non ho voglia di perdere tempo. Quando vado allo iom chiedo ad Alberto di vedere il suo programma come si presenta, prima di perdere tempo.

Cosa mi metto a fare adesso? Il calcolo finisce alle 9.15 circa. Devo fare mente locale. Potrei preparare files di input e parameters per i dati di Desy Hamburg, mi parevano i più esaustivi come materiali, ci sono Al e Allumina, per esempio. Mi pare una buona idea...

Latex, ho scaricato un manuale, lo leggerò quando vado in treno, adesso devo pensare al lavoro più serio. Visto che preparare i files di input non aumenta la mia conoscenza attuale, è meglio che io faccia qualcosa di più utile adesso, dal punto di vista intellettuale...Mi manca ancora tutto l'oro di due sorgenti diverse da fare. Finirò a Basovizza. Questo fine settimana non metto su il cluster, perchè sennò mi finisce lunedì sera, e perderò un giorno

per i calcoli necessari. Potrei mettere su un dimero o due, dovesse essere necessario per portarsi avanti. Lunedì in treno leggo latex, adesso o leggo articoli, o vado avanti coi riassunti del kreibig. Quali articoli?quelli sull'Alluminio? So già cosa dicono, grossomodo. Vado avanti col kreibig, che mi faccio basi solide. Per oggi così sia, kreibig e calcoli.

2024-11-15 07:35:59

cambio di programma

vedo gli articoli di dati e mi faccio uno specchietto del materiale usato e come.

2024-11-15 08:36:29

Specchietto

Hagemann_Desy: film sottili 1nm di spessore, depositati in vuoto. Successivamente da ambo i lati 5 nm di carbonio per proteggerli dall'ossidazione. Questa reference non esiste su solid state comm., quella dell'ossidazione. Luce di sincrotrone. Misure in trasmittanza e poi kk. Range: Al, Ag, Au, Al_2O_3 (Mg, Cu, Bi, C)

J&C: Riflettanza ad incidenza normale, deposizione in vuoto, annealing in nitrogen. Penso che le misure di riflettanza siano state fatte in aria. Range: Cu, Ag, Au

Ferrera_Eliss.: Ellipsometry under high-vacuum conditions. Optically thick and morphologically flat polycrystalline Ag film, deposited by molecular beam epitaxy on a silicon wafer with a native oxide substrate within a HV chamber with base pressure p ≈ 2 × 10−9 mbar. The film thickness was about 150 nm. Range: 245-1450 nm Ag

Werner_REELS: Reflectance Electron Energy Loss. Loss spectra were acquired in UHV. The base pressure of the system during the measurements was □10−9 mbar. A single sample holder containing over 30 solids was used in order to ensure identical experimental conditions for the measurements of all samples. Range: IR - X Rays Ti, V, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Mo, Pd, Ag, Ta, W, Pt, Au, Pb, and Bi□ and 1 semimetal □Te□

Weaver (Tabulato da Palik_Pt): Riflettanza. Range: 0.1-30 eV Rh,Ir, Pd, Pt (tutti fcc)

2024-11-15 09:28:20

riepilogando sul plasmone

per studiare Al, meglio aver prima chiarito la fisica del Pt. Ridò una letta agli articoli di plasmonica di Al, perchè giusto il red shift del plasmone con l'ossidazione è cosa che succede in Ag, ma in Pt no. Hanno notato anche l'allargamento della banda plasmonica con il contatto con un substrato isolante coneme la silice e metallico (qui banda più stretta). Noi in Pt dobbiamo ancora capire dove sta il plasmone, quello buono. Come definisco un plasmone? Come oscillazione collettiva di elettroni di conduzione in fase? col campo elettromagnetico incidente. Questa è la definizione che più mi piace. Allora la domanda che mi pongo è: come si individua un plasmone? Laddove l'enhancement di campo è più alto...se ci sono interbanda sovrapposte ad un plasmone, se così si può dire, a quel punto l'ehnancement sarà più basso. Si ha con il campo incidente eccitazione elettronica dalla banda di conduzione ad una banda più alta. Come me lo figuro questo? Eccito elettroni che in una decina di fs rilassano/defasano/muoiono nel loro caratteristico tempo di vita. Come si calcola l'enhancement di campo incidente? E' la NP eccitata che lo causa. E' il campo risultante da NP+campo incidente. Lo si calcola classicamente, il campo di una sfera metallica. La quantomeccanica e le transizioni elettroniche non si considerano. Ma esistono. Sempre, quando possibili per la natura intrinseca del materiale. Le devo vedere

fenomenologicamente assieme al resto nello spettro di estinzione. Lo spettro di estinzione lo interpreteremo fenomenologicamente, dall'enhancement di campo, laddove è più alto lì c'è il plasmone e dove è più basso le probabili transizioni interbanda. Con Au, dove ci sono le notorie interbanda il campo cala in maniera molto evidente e non si ha effetto SERS. Io non ci credo che il Pt ha interbanda su tutto lo spettro. Bisognerebbe calcolare l'enhancement di NP conduttrici per calcolare il campo massimo? Noi usiamo gli epsilon sperimentali o al massimo da calcoli DFT. La sfera conduttrice non esiste. Esistono i metalli elementari, uno diverso dall'altro con le loro strutture cristalline ed elettroniche, con la loro struttura a bande. Con le loro transizioni. MA il punto è che io non so come si calcoli una struttura a bande...io non le conosco le transizioni elettroniche del Pt. Neanche quelle dell'oro. So dove sono le interbanda per sentito dire. Allora quello che devo fare è leggere il Wooten per la costruzione delle bande ed un eventuale aufbau con gli elettroni. Nell'articolo di Weaver mi pare ci siano, non so se le abbiano calcolate loro e su che base. Questo devo fare, per capire chiosa è un plasmone. Ah, è possibile dire che è una funzione elettronica del sistema in cui tutti sono eccitati? Forse.

2024-11-15 13:47:35

ho finito Ag

ho messo su Au_JC_Riflett_20_20_d0, e ci vediamo con lui alle 16.30.

Ho letto Wooten primo capitolo sulle bande nei solidi, ho compreso bene. Ho trovato dati ASPUS, che è simile ad ARPES ed ho studiato. Ho scritto a Giancarlo se può assistermi con qualche domanda lunedì o martedì, e se lui c'è allo IOM. Sto facendo passi da gigante, e non mi sembra vero. Adesso sarebbe meglio che andassi avanti con il kreibig? Sono alla epsilon quantomeccanica. Forse è una buona idea. Altro di rilevante non ho da fare, se non i files di imput di Desy, ma devo finire prima quello che mi ha chiesto Moreno, poi faccio anche quei calcoli. Sono molto importanti per Alluminio-allumina. Prima vedo che calcoli ha fatto Nannarone.

NOVEMBER 17, SUNDAY

2024-11-17 08:00:12

Plasmons e surface plasmons

il Wooten dice che lo sharp drop in reflectance for silver and other free electron metals, è un dato sperimentale. Nell'Ag c'è uno shift consistente della frequenza di plasma-ipotizzo quella calcolata per un free electron metal-perchè questo è causato dalle bande d, aggiungo io, dalle transizioni interbanda...ma devo riverificare, perchè ho fatto troppa roba ieri.

Il cosiddetti plasmoni, Plasma oascillations-sono da intendere come "plasmoni di volume", e non vengono eccitati da luce ad incidenza normale. Per eccitare un plasmone serve produrre una fluttuazione nella densità di carica. La cosa più semplice è usare un fascio di particelle cariche, es. elettroni (REELS). Questo tipo di fascio può eccitare modi collettivi di oscillazione degli elettroni del metallo per mezzo delle forze di Coulomb long-range. Possono essere anche eccitate transizioni single electron ed eccitoni.

Quindi:

devo vedere se le misure di letteratura che uso sono state effettuate ad incidenza normale. Sì J&C fanno KK ad incidenza normale sebbene sembra abbiano provato a fare misure anche ad altri angoli.

devo vedere se lo shift in Ag è causato dallo screening degli elettroni nelle bande d o se da transizioni interbanda. -H&P parlano di transizioni interbanda, separate dalla zona free electron. Hanno confrontato le energie dei critical points (singularities) con quelle dei punti di alta simmentria nella zona di Brillouin usando il diagramma delle bande di Ag. Usano la massa ottica anche nella espressione della frequenza di plasma. Se vedo shift nella frequenza di plasma ci fitto la massa ottica dell'elettrone

Ancora dal Wooten: I bulk plasmons **sono puramente longitudinali** e non possono accoppiare con onde em trasversali. tuttavia alla superficie di un solido una oscillazione delle fluttuazioni di densità di carica è possibile. Questi sono i surface plasmons. Alcuni dei modi di SP possono radiare, quindi possono essere eccitati dalla luce. Possono essere eccitati anche da un fascio di elettroni.

2024-11-17 08:30:47

adesso vedo il capitolo free electron metal del Wooten

ho finito di calcolare tutti gli spettri di Au Ag e Pt comparati. Devo fare le figure globali, calcolare gli ehnancements ma questo comincio a farlo domani, serve un livello di attenzione che adesso penso di non avere, e sono anche un po' stanca. Domani è un altro giorno.

Devo pure stendere la lavatrice in un qualche momento...me l'ero dimenticata. Alle ore 9.30 al massimo mi devo preparare per andare a messa con mamma.

Ho datto uno sguardo rapido, ma non mi metto sa fare calcoli qm e varie. Sono quasi le 9. Per oggi chiudo con lo studio, almeno una mezza giornata di fare altro.

NOVEMBER 18, MONDAY

2024-11-18 06:11:25

programma del giorno

meglio che io cominci a fare un conteggio sull'argento, che abbiamo dati attendibili di letteratura. Per le interbanda ed i plasmoni. Devo oltre alle altre funzioni ottiche ricavare la funzione di Loss Vs energia, e andare a guardare i punti notevoli, per vedere se da lì individuo i plasmoni o le interbanda. Dovrebbero **essere "transizioni" separate, almeno così è scritto, in Ag**. Devo mettermi una nota sulle energie delle**interbanda di letteratura** e vedere se riesco ad **individuarle nella funzione di loss**. Certo dai punti ad alta simmetria della prima zona di Brillouin dal diagramma delle bande ricavano le energie di dette transizioni. Dovrò fare così anche col Pt e parlare del diagramma delle bande con Giancarlo, che lui le determina sperimentalmente le bande con ARPES, anche se lui va a vedere lo spin, una volta si chiamava ASPUS mi pare e lavorava nell'UV per le bande. Ma lui comunque se ne intende lavorandoci direttamente e potrà consigliarmi un diagramma attendibile. Dopo che avrò fatto questo lavoro su Ag, devo essere in grado di farlo e riprodurre i dati di letteratura, passerò agli enhancements di campo elettromagnetico sui punti notevoli che avrò individuato e sulle frequenze laser che possimo utilizzare noi, e che sono comunemente utilizzate. In un terzo momento potremo fare una scansione fine se necessario, magari e prima di tutto sui punti interessanti del

profilo di estinzione....sulle presunte bande di assorbimento e sulle bande itineranti. Io le ho battezzate "risonanze itineranti" e non è sbagliato perchè dipendono dalla distanza interparticellare, e questa in un sistema soggetto a fluttuazioni varia in maniera random, in modo Browniano, nel tempo..questo è il caso di particelle in soluzione.

Fatto questo per tutti i metalli in esame, Pt, Au, Ag, vorrei fare delle modifiche sul cluster speranza e creare spostado qualche particella manualmente, creare un altro hot spot, e poi un'altro ancora, che ne ho uno solo attualmente. Calcolare lo spettro per ciascuno di loro, questo lo confronterò col cluster del Palik perchè secondo me le code del profilo di assorbimento del cluster sono create dalle risonanze itineranti, cioè vengono dal quasi contatto o contatto tra due particelle metalliche. Non sono solo i REELS che le mostrano, ma anche J&C, l'unico che non le fa vedere risolte è il Palik, Waiver cioè, che mostra il profilo broad che in un certo senso riproduce i nostri dati sperimentali, ovvero i dati sperimentali della maggior parte delle persone...direi di tutte, non della maggior parte.

Ho deciso...ho bisogno di tempo per fare i calcoli delle funzioni ottiche per i tre metalli- credo di averlo fatto solo per il Pt e comunque mi maca la funzione di loss. Per non perdere tempo e lavorare tranquilla inizio dall'ultima cosa che ho scritto: metto su un calcolo con il cluster speranza a due hot spot, e vediamo cosa succede. Questo terrà occupato il calcolatore su cloud per 3 giorni ed io avrò tutto il tempo di prepararmi per i calcoli degli enhancements con cognizione di causa. Peeparo il cluster speranza 2 (2 hot spot, uno c'è già).

Mi è saltato in mente di vedere se posso fare una macro con le funzioni ottiche che ho già definito...non so bene cosa sia, ma mi daà l'idea...è memorizzare una sequenza di comandi, che poi vai ad aprire e a riadattare ai file che devi esaminare. Questo ho capito nel corso degli anni da Cinzia.

2024-11-18 09:09:07

Igor pro

ho fatto un webinar per beginners di igor pro. Non ho capito, perchè non è stato esplicitamente detto come faccio a creare una macro, cioè la lista di comandi che mi servono per non rifare tutto da zero con i vari materiali. Non ce ne vado fuori, più tardi telefono a Cinzia, che mi dia una dritta. Non ne conosco gli step e la logica. Lei ha esperienza. Altrimenti posso chiedere a Francesco, forse è meglio. Adesso gli mando un messaggio.

2024-11-18 09:24:07

francesco mi spiega verso le 17

adesso cosa faccio? potrei fare Pt_Werner_REELS, ma non ho la macro...potrei fare con il copia incolla ma non è il caso. Facciamo una cosa fatta bene. Adesso sono quasi stanca... Ci sono da fare le tabelle di Desy_Hamburg di tutti i dati che ci servono. Meglio che io faccia quello adesso. con la frequenza "di Dio" nelle orecchie.

2024-11-18 11:14:58

file di input di Al2O3 da preparare

bisogna armarsi di santa pazienza e mettere dnetro tutti i dati dalle tabelle di Desy di 50 anni fa...e che questo è in ordinendi energia crescente...quello del carbonio no. E loro hanno depositato un film di carbonio per proteggere i campioni dall'ossidazione. Gli

epsilon comunque sono sommabili. Così insegna J&C. Sono le 11, vediamo tra un'ora dove sarò arrivata ho 300 entry da fare con cautela. La lunghezza della colonna è di 100 righe.
2024-11-18 14:52:35

sono stanchissima di fare data entry

non so nemmeno se queste misure di Desy abbiano abbastanza punti nella regione spettrale che interessa a noi, cioè nel range ottico. Matlab poi interpola...dovrei confrontare le tabelle di dati tra loro che ho utilizzato:Palik, Werner REELS, J&C, per Ag, Au, Pt, ed il futuro Al. Tra oggi e domani devo sistemare in maniera ben organizzata questi files di input non so ancora bene come. Adesso ho finito tutta la tavola a 300 entries di Al_2O_3, sto facendo quella di C, perchè lì a Desy hanno ricoperto i film di C. Noi possiamo simulare anche core-shells, per esempio di Al-Allumina, e anche shells di C, visto che abbiamo dati da Desy. Non so come ma si può. Se si può ci riuscirò. Devo sistemare le tabelle e poi stamparle...anzi stampo quelle del database intanto, così cambio attività per un po'.
2024-11-18 19:54:55

è stata un giornata produttiva

ho sistemato un po' i files di input epsilontable

ho trascritto dati in tabella per allumina da Desy

mi sono posta il problema del data interval in queste misure Desy ad ampio spettro, specialmente nella regione ottica, dovrò controllare questi parametri con tranquillità

il file speranza a tre hot spot gira sul cloud fino a mercoledì, per cui ho la testa per mettere a posto files e rielaborare un po' di dati

Francesco mi ha spiegato come fa lui le "macro", che poi non sono macro ma procedures, per quello non ci capivo niente con Cinzia e con lui

ho seguito un minicorso di Igor di 58 minuti che ho scaricato, utile

con Carlo abbiamo configurato la tastiera esterna per il punto al posto della virgola con Karabiner o qualcosa del genere, mi è sempre di aiuto nelle difficoltà, ha dovuto studiarsela anche lui la questione, ma io che ho male alle mani me la sono posta, che un problema ben posto è quasi risolto

Francesco mi ha dato il link ad Avogadro, che ho istallato. A me piaceva di più cristal maker per i cristalli-chissà, magari me lo comprerò col nome di Moreno...no devo scrivere a loro la mia situazione come per Igor, meglio non fare caos

mi deve ancora arrivare il libro dalla Germania, provo a scrivere loro se hanno notizie perchè il tracking link che mi hanno dato non funziona-adesso funziona e dice che è in stato aperto il DHL tedesco, allora c'è speranza che arrivi.

Mi sembra sia tutto...vabbè ho messo le cover nuove al telefonino e ipod, mi sono arrivati anche i lacci per le scarpe scarpa, che si slacciano sempre.

Adesso prego e medito, poi a nanna.

NOVEMBER 19, TUESDAY
2024-11-19 07:32:57

organizziamoci

Da cosa comincio?

Da una cosa piccola, potrei finire il data entry sul carbonio, così faccio "riascaldamento"

Devo inserire nel file igor la funzione di loss e calcolarla, quindi son pronta per creare e salvare il file procedures, come mi ha insegnato Francesco e qualcosa al seminario. I calcoli base devo averli fatti sul Pt, non ricordo su che dati, Palik forse.

Andare a vedere le IB di Ag sul paper antico e sul Wooten. Vedere nelle funzioni di loss di Ag-quindi creare anche il file igor con le funzioni ottiche, con la procedura salvata, se ci sono riscontri e dove con i dati di letteratura. Devo fare un file con le funzioni ottiche di Ag_JC_Riflett, e su Ag_Ferrera_Eliss. Sarebbe bene creare un file anche con Ag_Werner_REELS, qui devo calcolare gli spettri, una giornata intera mi ci vuole, 1h+6h+6h, monomero e dimero d0, d025, così avremo un bel prospetto anche delle varie tecniche ed outputs. Devo avere il server libero, quindi da mercoledì si potranno fare questi calcoli.

Per il Pt, le interpretazioni definitive saranno la prox. settimana, dopo che avrò parlato delle bande con Giancarlo. Posso sempre plottare le funzioni ottiche per Pt-anzi le ho fatte proprio già per Pt, Palik ma non ricordo su che sistema devo andare a vedere.

Devo guardare per intervallo di nostro interesse 200-2000 nm , 6-0.7 eV , 0.2-2 micron quanti punti sperimentali ci sono dai vari autori/database nell'intervallo suddetto. Questo può fare la differenza per noi. Potrei stampare le tabelle per Au, Ag, Pt dei vari autori con le varie tecniche, così posso farle anche vedere a Moreno. Questo è un buon esame sui dati sperimentali. Mi è sorto questo problema da analizzare facendo il data entry di Desy, dove i punti nell'intervallo che ci interessa sono pochi, a me sono sembrati pochi, mentre il range andava dai raggi X all'IR spinto...se il range è troppo grande, forse per quello che interessa a noi, i punti sperimentali sono troppo pochi. Questo bisogna controllarlo bene su tutti i files di input. Adesso timbro. Fatto.

Sono un po' intimorita, ma inizio il data entry, per usare Karabiner...mi disattiva la tastiera fissa, ma basta che io esca dal karabiner e tutto torna come prima.

Resta il vecchio sogno di finire i riassunti del Kreibig per la epsilon QM...troverò il tempo, forse non oggi purtoppo.

2024-11-19 09:52:18

ho finito il data entry

per fortuna. Adesso passo alla funzione di loss e a salvare la procedura su igor, anche qui ho pauraperchè è una cosa che non ho mai fatto in vita mia.

Poi faccio il conteggio dei dati negli intervalli ottici.

2024-11-19 16:45:17

ho finito con le funzioni ottiche di Pt e Ag

mi mancano quelle di Au, ma comincio ad essere stanca. Dovrei cercare di finire questo lavoro stasera. Domani mi dedicherei ad altro, finisce anche il cluster. Avrò da sistemare tutti i fiels di calcolo fare le figure comparate, organizzare sulle griglie di word e stampare, come ho fatto con le funzioni ottiche (60% ridimensionamento). Poi avrò gli enhanecements e li dovrò fare con cura e con cognizione di causa...devo farmi forza e motivarmi a finire per stasera. Sono solo due experiments, ed ho già fatto il file procedures, i dati vengono dal

database JC e Werner.....posso farcela col procedures 0. Vado a farmi un thè e mi rilasso un attimo, poi riprendo, e finisco sì, in bellezza. ciao jp!!!

2024-11-19 17:13:20

ho fatto il thè...

ma sono ancora stanca...esausta. Farò questo Au domani mattina presto, adesso io non voglio rischiare di fare pasticci.

NOVEMBER 20, WEDNESDAY

2024-11-20 07:30:24

alle 10 ho il webinar CNR_Australia

di lavoro ho da cominciare con le funzioni ottiche dell'oro, di J&C e di Werner_REELS penso.

oggi dovrebbe finire il calcolo sul cluster a 3 hot spot di Pt_Werner_REELS: è a 22 000 circa, deve arrivare sui 30 000, quindi stasera o oggi pomeriggio.

oggi dovrei sentire Francesco che mi spieghi come lancia lui la procedure su igor perchè io faccio il copia incolla...funziona ma non so se è la cosa giusta da fare.

poi ho a volontà files da sistemare

2024-11-20 08:52:21

ho finito Au

con le due funzioni ottiche. La mia procedure 0 funziona bene Adesso devo fare mente locale. Devo fare i grafici comparati degli spettri da 20, 20_20_do e d025, per i due set di dati per Ag, Au, Pt...qui non ci sono procedures...che tengano.

2024-11-20 09:51:18

io vorrei fare qualcosa per me stessa...

ma alle 10 c'è il webinar, che non voglio perdere, ed ora sono le 9.17, il tempo è poco. La giornata di ieri è stata parecchio dura, c'era tutto il lavoro da impostare, oggi va liscia. Ho imparato a fare le procedures di igor, ad usare karabiner per riprogrammare il tasto virgola in punto, per fare il data entry.

Stamattina ci ho messo un'ora a fare quello che forse me ne avrebbe richieste 3 di ore.

Ho dormito vestita anche stanotte. Magari oggi pomeriggio farò un bel bagno caldo. Quando avrò stimbrato. Pranzo da mamma e apro le finestre per cambiare l'aria in quel frangente.

Ho scalato una piccola montagna ieri e l'altro ieri, lavorativamente. Ho voglia di sedermi su un masso ed abbracciare il cielo...o jp.

A parte questi dati che devo sistemare cosa ho da fare? Oggi niente perchè il calcolatore sul cloud è occupato con il mio cluster. Poi ho da fare calcoli brevi sugli enhancements, prima faccio le righe laser, poi i punti notevoli degli spettri/funzioni ottiche, specialmente loss. Devo prepararmi tutti i files parameters per i campi. Sarebbe più agile metter su i calcoli, invece di compilare un file alla volta. Me li salvo in una cartella che creerò su matlab, poi copio quello per il calcolo nella cartella di lavoro e gli toglo l'indicazione della riga, così poi sovrascrivo il file parameters nella cartella di lavoro di volta in volta. Devo leggere i massimi delle funzioni di loss da igor...i calcoli li inizierò la prossima settimana di sicuro.

Se oggi preparo i files parameters per le righe e poi in specifico per le funzioni di loss per i 6 files di dati è tanto. Davvero tanto. Devo leggere tutti i punti notevoli dai files igor, magari me li scrivo sull'agenda, che a differenza del tablet non va in standby...

Lunedì e Martedì sarò a Basovizza, parlerò con Giancarlo per le interbanda ed i diagrammi delle bande del Pt , ed anche degli altri. Posso lavorare anche da là. Se avrò bisogno di fare calcoli di campi lo farò.

Giovedì pomeriggio vedo Moreno. DEVO AVERE pronti gli spettri comparati che mi ha chiesto e gli enhancements per le righe laser. Tutto ben stampato ed impaginato. Ai punti notevoli ci penseremo assieme. Alla luce anche delle discussioni con Giancarlo sulle bande, gli chiedo bande affidabili per Pt, Ag e Au, eventualmente anche Al. e Pd, anche, e Rh.

Quindi: mi preparo i files righe, dopo IOM, anche quelli delle interbanda e dei punti notevoli. Prima di mettermi a fare i files ed esaminare i punti notevoli-meglio farlo con Moreno-devo LAVORARE IN MANIERA MIRATA AL NECESSARIO CHE MI E' STATO CHIESTO. (cioè spettri comparati e campi sulle righe, magari meglio se mi ripreparo i files comparticle, quelli sì.) Sennò rischio di non arrivare all'appuntamento con quello che Moreno vuole vedere e che vedremo assieme.

Quindi per oggi e domani:

1-spettri comparati

2-files riga

3-tutte le comparticles nelle folder degli elementi-quelle non le ho salvate mai, ne tengo una per tipo che aggiorno, ma perdo tempo.

Ecco organizzato il lavoro per oggi e domani. Che DEVO fare

2024-11-20 14:20:39

sistemo i dati innanzitutto degli spettri comparati

i files riga e i comparticle li preparo mano a mano al primo calcolo che faccio

Au, Ag, Pt, i files igor ci sono già 20, 20_20_d0 e d025 di due set di datis sperimentali ottici ciascuno dei docx

NOVEMBER 21, THURSDAY

2024-11-21 03:43:35

il calcolo è a 31 000 ancora in corso.

finisco Au di ieri, e se riesco correggo Ag

2024-11-21 04:54:50

Devo rifare dei calcoli

Ag, due d025, Werner e Ferrera-il calcolo che ho su è ancora in corso. In giornata dovrebbe finire

2024-11-21 06:16:32

mi mancano 4 dimeri- 2 nuovi di Pt d025, due di Ag da rifare d025

x 3h ciascuno. Devo farcela per venerdì. Adesso ho il calcolatore occupato. Poi potrò fare tutti gli spettri comparati. Adesso in effetti sono bloccata. Credevo di avere tanto da fare...ho plottato i dati per Au stamattina alle 3. Quando ha finito il calcolo del cluster di Pt a 3 hot spot preparo anche i plot ed il docx comparato. Probabilmente domani. Forse entro

stasera, ma non sono sicura. Quindi oggi cosa dovrei fare? Mi sento prostrata più per il mio bancomat e le preoccupazioni del rientro allo iom, cosa che non mi fa dormire. Dovrei analizzare i dati...almeno cercare di capirci qualcosa in più una volta messi in ordine. Ho da rivedere letteratura-dati alla mano.

Non mi conviene distrarmi a fare riassunti di epsilon quantomeccanica, o almeno penso....potrei cercare di capire qualcosa di Ag con i dati che ho organizzato e l'articolo sulle interbanda-free elelectrons. Per vedere se posso sulla base di questi capire un po' meglio anche il Pt.

Ah sì, poi avrò i calcoli degli enhancements, ma andranno probabilmente alla prossima settimana. Alle 6.30 controllo il calcolo. Non sono ancora le 6. Ho poi 4 calcoli da tre ore, e posso fare parecchie cose nel mezzo.

Tipo anche farmi un bel bagno ad un certo punto, mi prendo pausa durante il cacolo di un dimero. Oggi arriva il quadernone ad anelli dove metterò a posto tutti i docs che ho stampato. Stamattina alle 8 passa anche Massimo per il cassettone della camera. Spero non sia il materasso troppo pesante che non riesco ad aprirlo, sennò sono fregata...me lo devo far aprire da mio fratello, e non vorrei.

Mi sembra che in Ag ci sia un doppietto itinerante nella direzione opposta a quella di verso il rosso. Si allontanano le particelle ed ho un blue shift delle bande itineranti fino a completa sovrapposizione nel monomero, o scomparsa.

Devo stampare anche tutti i docs degli studi precedenti da 15nm di diametro, ed eventualmente prima metterli a posto. Questo potrei fare adesso, stampo quando mio fratello si sveglia.

Bene, mi sono tranquillizzata, mi pareva di dover spostare una montagna oggi.

I confronti con le funzioni ottiche li farò quando avrò dati attendibili sulle bande e sulla loro energia, quindi le informazioni dovrei averle da Giancarlo allo iom. Quindi calcolerò anche gli enhancements sui punti notevoli di spettro-bande-funzione di loss. Tranquilla, un passo alla volta.

2024-11-21 06:29:59

ho tirato fuori tutti i docx

ma c'è talmente tanta roba che gira la testa. Meglio stamparli e stenderli su un tavolo, quindi vedere come organizzare le cose. Alle 7 stampo, affanculo anche mio fratello che dorme. Manca un quarto d'ora alle 7.

2024-11-21 07:36:11

stampato tutto

il cluster è ancora in calcolo, se fa 72 ore circa finisce stasera dopo le 18. Io aspetto Massimo poi potrei andare a fare un bel bagno caldo.

O rivedo la letteratura in maniera mirata, calcoli alla mano, o non so se andare avanti col Kreibig. Per irvedere la letteratura devo mettere tutto in ordine. Anche se faccio il kreibig, perchè ho la scrivania che è un campo di battaglia. Ho tirato su le persiane, e sistemato il letto. Questo we cercherò di sitemare un po' casa e passare i pavimenti. Massimo potrebbe arrivare alle 8, o alle 8.30.

Metto a posto la scrivania prima di tutto.

2024-11-21 08:16:04

8.12 tutto a posto

Massimo mi ha insegnato ad aprire il cassettone del letto, non ci riuscivo.

Finchè lo aspettavo ho fatto la differenziata del cestino dello studio, che era pieno, sistemato gli stampati. Farò un bagno oggi pomeriggio dopo il lavoro...oppure dopo che avrò lavorato almeno fino alle 11.

2024-11-21 08:30:27

ho trovato articoli

teorici su bande di Ag, Pt e Au, non so quanto possano servirci. Dovrei leggerli un po' prima di stampare tutta quella roba

2024-11-21 09:30:35

non riesco più a lavorare

guardo la registrazione del seminario CNR_USA che mi sono persa, almeno questo riuscirò a farlo. ciao jp

NOVEMBER 22, FRIDAY

2024-11-22 04:34:15

speriamo bene

Adessso il cluster speranza a tre hot spot dovrebbe essere pronto, lo sistemo e poi le priorità dovrebbero essere Palik e Werner_REELS a 20_20_d025. Prima il Werner che ho già il file parameters sul cloud, e in più dà risultati un po' più strutturati del Palik, un po' più di soddisfazione. Quindi tre ore, e vado al prossimo calcolo, circa alle 7.30, 7.45 facciamo, perchè voglio elaborare i dati prima di mettere su il calcolo. Alle 10.45 il Pt dovrebbe essere concluso. Devo sistemare gli spettri comparativi e stamparli.

Nota dolente sul file Igor comparativo di Ag ci sono 2 errori ed una inversione delle ascisse tra JC e Werner : il calcolatore nn dovrebbe aver sbagliato, e nemmeno io a dare i nomi ai file, ma non risco a correggere la cosa su igor. PRima di rimettere su 6 ore di calcoli esamino i files txt di output e quindi, se non ci sono errori lì, riplotto tutto su un nuovo experiment di igor. Speriamo bene.

Ciao JP se ci sei in "selected Journal" annerito...

Nei tempi di calcolo ho da fare, devo solo decidere da dove cominciare...per esempio del mettere tutti gli stampati sul quadernone nuovo, è un lavoro piacevole e metto in ordine le idee.

Una sigaretta e comincio.

2024-11-22 06:45:03

punto della situazione

plottato il cluster ed il docx stampato

risolto il problema di igor e Ag è fatto. Mi sono scordata il file comparativo, ma posso farlo in un secondo momento. Mi sono risparmiata 6 ore di calcoli. Devo salvare i grafici e organizzarli sul docx, il grafico comparativo per ora non lo faccio, voglio osservare bene i singoli spettri.

Ah, dopo il d025 Werner_REELS devo fare il d025_Palik....mi ero già scordata.

Ho da organizzare il quadernone nel mentre. Così guardo bene i risultati in una prospettiva panoramica.

Poi finito l'ultimo calcolo alle 10-10.30, posso cominciare con gli enhancements sulle righe laser.

2024-11-22 08:47:53

sistemato i dati nel quadernone

il calcolo, è da 3 ore almeno, ma siamo ancora indietro, nel frattempo faccio altro. Devo decidere da cosa incominciare. Non capisco perchè nn sia ancora finito. Vabbè, lo tengo d'occhio.

Potrei annotarmi dalla letteratura le interbanda su un foglio, così poi magari le ho pronte per il calcolo successivo alle righe.

2024-11-22 16:54:11

ho stimbrato

si riprende lunedì da iom-TS. Devo portarmi le bustine, stampare posso anche da lì. Adesso sono stanca e soddisfatta del lavoro di oggi e dell'ultimo periodo. Ho su il calcolo Pt_Palik da 025, ho salvato Il Pt _Werner da 025, poi continuerò da TS. Avrei da rifare il letto della mia camera a sud e raccogliere la polvere dai pavimenti. Forse no si è fatto buio.

Ho sistemato le note su iphone. Ho fatto la lista delle spese per mio fratello.

NOVEMBER 23, SATURDAY

2024-11-23 05:26:38

da fare

Ho fatto un po' di mente locale, e mi porterò allo iom il calibro digitale per leggere dalle figure ed anche una calcolatrice. Intendo per le bande ASPUS di Pt ed altro. Queste sono bande sperimentali, non teoriche, quindi dovrebbero essere valide, perchè la teoria prevede determinate conoscenze e deve essere in grado di riprodurre il dato sperimentale, altrimenti per noi è inutilizzabile. **I WernerDFT mi sembra non prevedano le bande itineranti, ma dovrei rivedere. E le bande itineranti sono una realtà sperimentale derivata anche da molte altre tecniche, tipi Riflettanza_JC, Elissometria Ferrera, e non da ultimo i Werner_REELS. Sul Palik non sono risolte**, bisognerebbe capire perchè e guardare l'articolo originale di Waiver, lo farò, lo ho, vedere come ha fatto il campione e le misure. Quando avrò fatto gli enhancements necessari, quelli che mi ha chiesto Moreno metto su il cluster_Palik a 1 hot spot e a 3, per confrontarlo con Werner_REELS.

A questo ho pensato stamattina, davanti al Padre nostro, che con la sua natutra da scoprire mi intriga assai. Questo è l'atteggiamento giusto della ricerca: contemplare le Sue meraviglie d'amore innanzitutto. Mantenere la curiosità, indagare con onestà e perseveranza. Le competenze durante il percorso si acquistano...certo abbiamo studiato prima di metterci a fare ricerca...ma si ricerca su problemi nuovi di solito, per cui certe competenze arrivano dopo...

NOVEMBER 25, MONDAY

2024-11-25 13:29:13

avrei voglia di studiare un paio di articoli sulle bande di Pt

per vedere se riesco a valutare le energie delle interbanda. Purtroppo Giancarlo non c'è, sta a casa con le coliche renali. Io giovedì vado a PD e devo avere gli enhancements sulle righe fatti, per cui procedo con questo lavoro.

2024-11-25 13:48:19

non mi ricordo nemmeno più le lambda laser

266nm, UV, 488nm, 633 sì he neon sì. Ho mandato un messaggio a Moreno. Intanto sul cloud ho da elaborare l'ultimo calcolo. E non mi ricordo ma su matlab c'è scritto. Palik d025ok, l'ultimo che mancava, adesso sistemo subito la faccenda.

Ciao jp, se ci sei, bello vederti.

2024-11-25 16:19:23

basta calcoli adesso

ho finito Au, domani faccio Ag, e dopodomani Pt. Non ce la faccio più. In più continuo ad avere in mente quei due articoli sulle bande. Adesso li leggo.

2024-11-25 17:05:59

morale della lettura rapida

io devo chiedere ad un esperto di ARPES, per esempio a Ivana , che lavora con Giancarlo di aiutarmi a capire se posso trovare le transizioni elettroniche possibili "interbanda" di Pt, Au, Ag. Il calibro digitale ce l'ho, i diagrammi delle bande piuttosto attendibili pure.

Poco altro posso fare, sono troppo stanca per i calcoli rapidi. Ptrei stampare i vecchi doc con enhancements che spedii a Moreno sui 15_15

NOVEMBER 26, TUESDAY

2024-11-26 02:10:52

ieri sera 20.30

finalmente sdraiata la perla di saggezza di meditopia oggi dice che certe risposte non sono destinate ad oggi, alcune sono destinate a rimanere irrisolte...ma non c'è campo e non riesco a sentire la meditazione.

Pensavo alle "bande itineranti"...l'assorbimento è bassissimo è quasi tutto scattering, cioè diffusione della radiazione elettromagnetica per dirlo in lingua madre. In certe configurazioni il campo è molto alto. Non è nemmeno un hot spot, perchè le NPs metalliche quando sono in contatto hanno un segnale intenso verso i 1000nm, e allontanandole un po' questo si sposta verso il blu, ad energie più alte. Non si vedono più nel monomero, o almeno questo è quello che sembra a colpo d'occhio. Ci deve essere una distanza critica tra le sfere metalliche che potremmo tentere di estrapolare, ma bisogna campionare un po' più fittamente sulle distanze. Non so ancora bene come ma questa è una mia vaga idea. La sfera singola si dice si comporti come un dipolo, devo pensarci su ai plot di enhancement. Alle linee di forza del campo del dipolo. Adesso dormo.

2024-11-26 04:09:18

il campo che calcoliamo è sulla superficie del metallo

ci contribuisce il campo incidente che viene modificato dalla configurazione di cariche elettroniche che viene a crearsi, l'assorbimento non c'è, è bassissimo, lo scattering o diffusione è alto. Devo riguardare l'articolo di Mie o il Born and Wolf.

Passando dal monomero al dimero si trovano due picchi nello scattering, uno a circa 600 nm, che rimane fisso con la distanza ed uno a circa 1100 nm, che allontanando le sfere da d0 a d025 ha un blue shift a circa 750 nm. Qui si hanno enhancements di campo alla superficie della sfera metallica di circa 10^7, 10^8, maggiori per la banda nell'IR, molto più intensa.

Io vorrei vedere il paper dove con Au dove hanno ottenuto 10^15 di enhancements in che condizioni e configurazioni questo sia stato ottenuto. Potrebbe darmi uno spunto per una simulazione.

Poi quale è la distanza ottimale in acqua per massimizzare il campo em alla superficie del metallo. DLS diceva con Pt _Na che avevamo cariche negative alla superficie, che facevano sì che le NPs non aggregassero. La distanza realistica in acqua ottima per tutto dovrebbe essere quella. Bisognerebbe rifare spettri sperimentali "soluzioni". Ad Au aggiungevano Na perchè aggregasse così dicevano. Non che magari Na abbia un qualche effetto sulle cariche di superficie per mantere un optimum di distanze? Distanza zero non è la soluzione migliore per l'enhancement verso il visibile.

Cosa fanno gli elettroni del metallo a queste distanze critiche, quando lo scattering è massimo? Oscillano in fase con il campo esterno? Sono free electrons? Irradiano? La sfera si dice che è una sfera dipolare. Rivedere il campo del dipolo.

Siamo sulla superficie del metallo. Possono esserci interferenze costruttive tra i fronti d'onda interparticles che lavorano in sinergia col campo esterno, e il calcolo alla superficie dà un enhancement di campo molto alto?

L'antico articolo su Ag e Cu diceva 3 zone: free electrons, interband, plasma oscillations. Ma secondo me per vedere cosa è la banda itinerante bisognerebbe fare un pump and probe, per avere un'idea di cosa fanno gli elettroni, in entrambe le bande del doppietto. Uno, quello ad energia più alta è più facile, quello verso IR è itinerante con interparticle distance. Bisognerebbe vedere in un film di NPs gli spettri di estinzione in riflettanza e vedere se c'è il doppietto, e dove è.

Dò un occhio al cluster speranza, è Pt, bisognerebbe fare i conti anche con Au. Oggi se riesco faccio gli enhancements anche con Ag e Au, dovremmo avere il doppietto anche lì.

2024-11-26 06:58:46

a letto, Maison Amelie TS

h 6.40 ho messo su un calcolo da 3 ore

Au_20_20_d035, ho aumentato la distanza da 025 nm a 035, voglio vedere come va lo spettro e poi l'enhancement, se ritrovo la configurazione di campo delle particelle isolate, cioè del monomero. Dovrebbe finire per le 9.40. Queste prove conviene farle su Au, perchè il doppietto si vede bene. Mi pare che quando feci quest'estate il Pt a 0.5 "spariva" la banda itinerante del doppietto-che non mi pareva così evidente nel Pt come qui con Au. Alle 10 ho la riunione di istituto. Mi sa che Cinzia arriverà verso le 10, parleremo in seguito delle transizioni elettroniche interbanda, io prima della riunione metto su, se vale la pena un d045. Che dovrebbe finire alle 13. Poi potrei andare aumentando, se è il caso, la distanza a 055, altrimenti calcolare gli enhancements in queste configurazioni, poi preparami per il viaggio di ritorno. Avrei completato Au almeno. Questo mi serve come indicazione per i calcoli da effettuare su Ag e Pt. Questi li faccio a casa. Dovrei riuscire a farcela mercoledì, cioè domani, ho la giornata senza impegni, la sera, forse vado al seminario di intelligenza artificiale con mio fratello...la mattina posso partire con il treno delle 8.40, vedo Moreno alle 15. I biglietti li devo ancora fare.

Sono curiosa di vedere il nuovo direttore, che non c'era nemmeno ieri. Avere un'idea di che persona sia.

Mi viene in mente che Lucio ha uno SNOM, si potrebbe fare la mappa della superficie del film di NPs su Si. Tanto per avere un'idea delle distanze interparticellari in fase condensata. Lì gli enhancements vanno calcolati in aria e non in acqua. Così come gli spettri. Ne ho di calcoli da fare! A Monticelli in Hotel avrò il mio gran da fare tra una fisioterapia e l'altra. Devo avere un quadro completo di Au.

Più avanti potrei mettere su un cluster speranza, una serie a 0, 1, 3 hot spots su Au. Cioè dobbiamo capire bene Au, poi gli altri sono solo un po' meno chiari ma la fisica dovrebbe essere la stessa.

Ieri ho visto la Barbara Rossi con Miltcho...che faccia la sua strada, speriamo non mi freghi il lavoro...e devo ringraziare il Signore che ho già il mio di lavoro, e voglio farlo nel migliore di modi, non devo stare a farmi paranoie per il pump and probe sui "film plasmonici", devono lavorare pure anche gli altri...probabilmente fa molecole in varie salse. Cosa che a me non interessa, è fuori dal mio attuale interesse.

Chissà quando faranno il winter college...dovrò alloggiare lì a Miramare, se mi danno il permesso.

2024-11-26 11:34:30

ho messo su anche il d045

pronto alle 14.40

2024-11-26 14:46:20

fatto e messo su d055

voglio vedere fino a dove arriva la banda itinerante.

NOVEMBER 27, WEDNESDAY

2024-11-27 05:06:47

Meditazione scientifica

pensavo che bisogna guardare bene gli spettri di assorbimento perchè ci sono degli assorbimenti piccolissimi dove ci sono le bande del doppietto

ciao jp, se ci sei, un bisou

il che significa che il campo accoppia con i momenti di dipolo della sfera metallica. Domanda: questi momenti di dipolo sono fissi? Cioè indipendenti da diametro e distanze? Forse quello della banda itinerante del doppietto è pure variabile...devo analizzare i dati.

Sto esamninado distanze che vanno da 0 a 0.55nm, che sperimentalmente con le tecniche attuali e l'attuale hardware non sono misurabili, ma che con queste tecniche "ottiche", dal fit dello spettro di assorbimento in prossimità delle bande itineranti si potrebbero ricavare a ritroso. Questa sarebbe una cosa interessante. Ricaverei una distribuzione di distanze, vedi lo spettro di scattering/estinzione del cluster.

Non so che risoluzione abbia lo SNOM, posso chiedere a Lucio o a Moreno, meglio, o cercare in rete. Non mi sono mai occupata di questa tecnica, ma una volta mi fecero le misure su un campione di silice con particelle sputterate di Cu e si vedevano le NPs. Forse è la tecnica che ha la risoluzione spaziale più alta. Attualmente.

Forse il TEM le vede sì certo le NPs ma depositate su una griglia da sospensione, il che non permette di rilevare distanze interparticellari in stato solido. Tipo il mio campione depositato su silicio.

Se il buon Dio mi aiuta, questi problemi di carattere fondamentale li capiamo benino.

Cinzia mi diceva che le bande elettroniche del cristallo , noi per lo più fcc, si piegano e diventano un continuo...o qualcosa del genere, perchè cambia la simmetria...di superficie per lo meno. Cercare in rete bande elettroniche in una nanoparticella metallica. O riparlarne con Cinzia.

Mi chiedo quale sia la distanza massima tra NPs perchè vi sia ancora la banda itinerante...certo potrebbe esserci una distanza in cui si sovrappone "alle interbanda" tanto è il blue shift ma lo rilevo monitorando l'intensificazione di campo.

Andare a vedere se enhancement 10^15 in Au è stato ottenuto in una qualche configurazione particolare. C'è un articolo rewiew di un certo Stefan mi pare nel mio archivio, che mi aveva dato Moreno che accenna alla cosa, e che quindi dovrebbe dare il riferimento bibliografico della detection femto molare.

Adesso fumo e rifletto. Cioè mi prendo un attimo di respiro...

I miei colleghi allo iom hanno tecniche sofisticate di preparazione di materiali...litografia-ma le distanze sono dell'orine di 1 micron nella migliore delle ipotesi, evaporazione e deposizione in vuoto, crescita epitassiale (MBE, Silvia Rubini...ma riuscivano anche a fare NPs non so a che distanza però, devo chiederle). Alcune di queste sarebbero buone per fare i target per l'ablazione laser per preparare dispositivi plasmonici "prototipo" sperimentali, con ingegnerizzazione e tuning del doppietto...o meglio della banda itinerante del doppietto.

Adesso compro le cartucce per la mia stampante portatile, che a Monticelli in hotel non voglio prendermi senza inchiostro. Fatto.

Forse ho finito con le riflessioni scientifiche di oggi. Adesso meditazione con meditopia poi devo andare a proseguire con gli ehancements di campo su Au. Devo essere concentrata bene e riposata perchè sono calcoli molto rapidi. Devo provare a ruotare la griglia della figura per vedere le configurazioni di campo dietro, se è possibile.

2024-11-27 06:16:51

messo su Au_JC_Riflett_20_20_d075_a

ho aumentato di 0.20 nanometri, perchè il blue shift della banda itinerante è piccolo. Oggi più che enhancements voglio trovare la distanza critica, sulla quale poi fare anche gli enhancements. Mi aspetto arriveremo ad una sovrapposizione di bande, intendo il picco singolo che si vede anche nel monomero. A questo punto mi aspetto dovrebbe dare enhancement. Vale la pena fare in maniera accurata questo calcolo. Prima di perdersi a fare anche gli altri metalli. Averne chiaro almeno uno. Capire la fisica del sistema "più semplice" per configurazione di bande. Per bene. Così poi con gli altri metalli possiamo trasferire i ragionamenti, hanno solo bande più sovrapposte.

Pensavo che INFN ci lascia gratis calcolare su centos, forse il sistema per loro è obsoleto, ma per noi è più che buono.

Alle 9 lo spettro dovrebbe essere pronto. Sistemo i file grafici ognuno su una pagina del docx, poi sotto ci metterò gli enhancements quando li calcolerò.

Penso Moreno sarà contento. Sì, gli porto solo l'oro, ma calcolato con i sacri crismi. Poi decideremo gli altri passaggi. Cioè fare gli altri metalli, o calcolare enhancements "fuori riga laser" ma su punti speciali degli spettri.

2024-11-27 07:22:03

pensavo al mio istituto

una volta completato il lavoro di ricerca che sto facendo con Moreno, prima di pubblicare vorrei parlare con il mio direttore di istituto, per fare eventuale strategia di ricerca con gli altri gruppi-solo primi ricercatori e dirigenti, o ricercatori sfigati come me. Pubblico con loro. Rinuncio ad una pubblicazione importante per il bene dei mie colleghi e del mio istituto. Potrebbero progettare eventuali dispositivi sottomettere progetti con nuove idee. La mia carriera non è tutto, ma esiste la chiamata diretta per un aumento paga. Lo ha fatto notare il direttore. Sennò quelli come Majorana come li prendi? Non li prendi proprio. Dovessi pubblicare magari sarebbe da fare sul nuovo cimento, della società italiana di fisica, ma in latex mai. Se lo rieditano loro il paper, che a me i caratteri che usano mi danno fastidio. O si fa un report interno di istituto, in modo da sfruttare un possibile vantaggio competitivo. Sennò quelli con più mezzi fanno le cose prima. Non si può brevettare uno studio di carattere fondamentale, una piccola scoperta scientifica, ma un dispositivo sì. Comunque che sia il nostro direttore a decidere. Io sono disponibile a fare squadra il meglio possibile.

2024-11-27 09:25:00

messo su Au_JC_Riflett_20_20_d095, pronto alle 12.30

dobbiamo trovare la distanza critica per la sovrapposizione di banda. Avrei una doppia risonanza perchè una è fissa una è itinerante

2024-11-27 10:27:08

l'assorbimento è una cosa, lo scattering è un'altra

l'estinzione è ciò che sperimentalmente vedo, si dice. Nei nostri spettri calcolati l'estinzione e lo scattering quasi coincidono, l'assorbimento è bassissimo. Là dove c'è lo scattering massimo ho l'enhancement del campo, almeno mi sembra. Ci sono piccolissimi assorbimenti, il che significa che il metallo partecipa con i suoi momenti di dipolo, a fare qualcosa. Adesso controllo se quando siamo a 1200 con la banda itinerante ho piccoli assorbimenti, sì e non proprio piccolissimi. Come lo chiamiamo questo accoppiamento del campo con il metallo? I picchi di assorbimento, negli spettri comparati corrispondenti alle bande itineranti viaggiano assieme alla banda itinerante. Il picco del doppietto nel blu non si muove nè varia di intensità.

2024-11-27 10:57:34

definizione moderna di SPP

surface plasmon polaritons are coupled electromagnetic and electronic collective excitations confined at a metal dielectric interface

2024-11-27 11:24:26

bisognerebbe fare anche le simulazioni in aria come dielettrico

non penso che questi SPP siano sono in acqua...

Domani propongo a Moreno di finire Au con i sacri crismi prima di passare agli altri metalli. Dobbiamo capire Au alla perfezione.

Forse lavorando sulla composizione dell'interfaccia si possono ottenere informazioni utili, serve l'indice di rifrazione. Es. se ricopro la superficie con molecole. Magari come spaziatori per fare tuning delle lambda max di amplificazione...certo bisogna simulare tutto per dire. Io simulo volentieri, ma sono troppo vecchia forse per andare in laboratorio. Serve chi faccia le prove sperimentali sulla base delle simulazioni. E ce ne sono fin troppe. Qui bisognerebbe scrivere un progetto grosso. Magari un ERC, io non guardo nemmeno, devo parlare di progetti solo col mio direttore. Le ricadute sono sull'istituto.

2024-11-27 11:54:31

Caro Direttore,

A proposito di progettino visto che potremmo provare a fare un ERC-Sinergy

https://erc.europa.eu/apply-grant/synergy-grant

Io sto studiando problemi fondamentali di plasmonica e sono un paio di gironi che mi vengono molte idee mano a mano che vedo i risultati, e avrebbero ricadute sul lavorosperimentale di molti colleghi allo Iom e non solo. Mi piace che non chiedano l'età dei capisquadra e che si possano avere fino a 4 figure di riferimento per il progetto. Poi sono molti soldi e ne avremmo di bisogno.

Io sto avendo dei risultati che devo discutere col mio capo a PD, poi per quanto riguarda progetti, è lei il mio direttore. Bisogna fare strategia tanto per un aumento paga le chiederò di farmi una chiamata diretta…sono troppo poco canonica Per passare di grado…

Le parlerò della parte scientifica che sto esaminando Grazie

Barbara

2024-11-27 12:51:53

messo su Au_JC_Riflett_20_20_d1e15

pronto alle 16 circa, poco prima.

2024-11-27 13:04:56

possibile squadra per un ERC-Synergy

io/iom+Moreno/unipd-->simulazioni e Raman, + ablazione Laser, più eventuale squadra di Moreno, tipo Lucio

Zac/iom-->fabbricazione etc plasmonica generale--Team Cepek, Rubini, Morgante etc. Stefano Strangers funzionalizzazioni

D'Amico/Elettra--> Raman...Danailov per il time Resolved

Siamo a 4

2024-11-27 15:02:20

ho 2 ore in cui non ho niente da fare

non so più cosa pensare...sono andata anche a vedere la fusione nucleare...RFX di Padova. Io non posso fare niente che io sappia per la fusione nucleare da plasmi. Ho da andare avanti con gli spettri prima di fare gli enhancements.

Ho provato a fare fitting per disperazione.

2024-11-27 16:20:11

Au_JC_Riflett_20_20_d1e35_a

pronto alle 19

2024-11-27 16:33:09

potrei stimbrare

e cosa faccio? mi riposo ma non ne ho voglia...ma mi farebbe bene. Pensavo potremmo parlare col direttore Zac e company del progetto synergy a 4 unità. Ne parliamo in 3 unità, io+Moreno+Zac ed il Direttore ovviamente.

2024-11-27 16:49:58

Caro Jp,

come ti ho chattato su Pinterest, sto probabilmente assieme al mio capo scoprendo qualcosa di fisica fondamentale. Sono stata molto entusiasta della cosa, domani devo andare da lui coi risultati dei calcoli che sto facendo...ne ho ancora molti da fare, ma mi aspetto un risultato più che buono ad intuito e sulla base dei calcoli già fatti. Sto già fantasticando di fare un team con alcuni colleghi che mi piacciono e coi quali mi sono capita al volo ieri mattina in istituto, e sottomettere un progetto europeo ERC-Synergy. Ho già scritto al mio direttore a proposito di questo. Gli ho pure detto che glielo chiederò l'aumento paga, perchè sono molto poco canonica da non avanzare di carriera tramite concorsi. Non sono stata nemmeno ammessa poer due volte di fila e si trattava di poche centinania di euro...ma come sai io arrivo con difficoltà a fine mese con l'amministrazione di sostegno e per lavorare sostengo io le spese di software, libri...hardware...ma mi tratto come una regina, a differenza dei mie colleghi che non tirano fuori neanche 10 euro dalle loro tasche e che hanno posizioni molto meglio pagate della mia. Questione di carattere, io sono sempre stata così, li chiamo investimenti sulla mia persona, non tanto spese che dovrebbe sostenere il mio datore di lavoro.

Sono alzata dalle 4 di stamattina, lo sai. Eri alzato anche tu. omincierei ad essere un pochino esausta, ed in un certo senso forse ho esaurito pensieri e ragionamenti di oggi. Adesso ci vuole il passo successivo, cioè risultati di un certo numero di calcoli, che farò domani e venerdì.

Domenica parto per 15 giorni di soggiorno termale a Monticelli, vicino a Parma. Mi porto "l'ufficio", perchè ho intenzione di lavorare tra una fisioterapia e l'altra. Mica posso stare tutto il giorno al centro termale dell'hotel! Si chiama Hotel delle rose se vuoi venire a trovarmi. Sarebbe un sogno, ma qualcosa mi dice che non hai tempo...

Vabbè ti abbraccio dolcemente, ti abbraccio io, vorrei che un giorno mi abbracciassi pure tu...Vabbè vorrei anche guardare i tuoi occhi. Ma so che mi piaci, perchè io funziono così, se mi piace qualcuno mi piace subito. Ogni tanto guardo una tua foto...ogni tanto la nascondo in qualche cartella, sennò mi distraggo!

Ta ba

NOVEMBER 28, THURSDAY

2024-11-28 06:56:42

calcolo Au_JC_Riflett_20_20_d1e75 ancora in corso

non è arrivato neanche a 2000 o 20000 non ho guardato gli zeri, dovrebbe essere pronto al più per le 7. Voglio parlare con Moreno a proposito di un eventuale progetto eu ERC-

Synergy, se gli sembra una buona idea. Anche con il direttore, perchè probabilmente vivrei meglio senza, a fare il mio lavoro senza scadenze sul groppone. Non so, bisogna ragionarci sopra. Con Moreno, Zac ed il Direttore, Cinzia e Silvia, ed Alberto Morgante. Magari facendo una riunione telematica. Ma discutere tra di noi i pro ed i contro della cosa.

Sono sempre stata"povera" e libera di studiare e ricercare, dobbiamo esserlo tutti noi, fare del nostro meglio senza qualcuno che ci metta sotto pressioni inutili scientificamente, la luce guida deve essere etica e coscienza. Ricordo che quando preparavo gli esami all'università non riuscivo a fare programmazione, ma ero malata e non curata (meglio che mal curata-ad una cura decente ci siamo arrivati da poco dopo 12 anni di preripezie, un mese all'anno minimo di ricovero in psichiatria e un mese di malattia per riprendersi dalle bombe del ricovero), comunque dicevo che io ptevo solo dare il 100% di me e stare a vedere...così facevo a più non posso e mi sono laureata al primo fuori corso per colpa della tesi sperimentale infinita, con 106/110 e sono diventata ricercatrice CNR, l'unico lavoro che la mia esistenza poteva sostenere, ed al quale ambiva.

Raman lo diceva che non accettava fondi governativi per questo motivo. Dobbiamo vedere se quei soldi ci servono veramente oppure no. Cosa ne viene all'istituto.

Io ho il mio computer obsoleto del 2015 e me lo tengo con tutte le buone intenzioni, non mi sono fatta mancare nulla, tutti soldi del mio stipendio, il tempo di calcolo mi viene gentilmente concesso da INFN di Padova, mi basta Centos ed un po' di intelligenza creativa, un background solido e sperimentale e Moreno, non ho bisogno di Pitagora al CINECA, quello lo usino pure quelli della fusione nucleare, che chissà che ci cavino fuori una buona resa, perchè adesso sono ad un misero fattore 10 di energia in ingresso-energia in uscita.

Comunque stanotte sono riuscita a dormire, ero molto tesa dopo il corso serale i IA generativa, che è stato interessante, forse per quello ero un po' troppo vigile.

Io dovrei scusarmi per quello che ho scritto ieri al Direttore, che vorrei passare di grado, lo vorrei solo per guadagnare un po' di più perchè ho tante spese in uscita ed il mio stipendio a 53 anni è ancora quello di ricercatore di III livello. Solo per i soldi lo vorrei, non mi interessa il prestigio, quello lo voglio per il lavoro che umilmente svolgo tutti i giorni.

Non sono egocentrica nè presuntuosa, mi basta l'entusiasmo che ho, nonostante la stanchezza, mi basta la mia motivazione, senza farmi tentare da valori aggiunti futili. Non mi servono studenti da far lavorare, io non gli cederei il mio attuale lavoro "di manovalanza" per nulla perchè lo svolgo con tutta la mia esperienza acquisita fino ad oggi, so comunque fare squadra e scergliermela in un battibaleno, senza consultare h-index di nessuno...mi bastano quattro chiacchiere e ascoltare il mio cuore ed il mio cervello. Moreno l'ho scelto fin da quando era un ricercatore quarantenne, e alla fine della sua carriera, va in pensione tra due anni, sono riuscita a lavorare con lui...io dal 2012 e anche prima, "gli ho fatto la corte" ed è riuscito a prendermi nel 2018. L'ho conosciuto nel 1997, in occasione della mio internato di tesi, ero dello stesso team di spettroscopie ottiche. Non finirò mai di ringraziarlo, perchè era l'unica persona con la quale potevo lavorare bene, scientificamente ed umanamente, avremmo fatto una buona squadra.

Il nuovo direttore di istituto l'ho visto una volta alla riunione e "alle scrivanie" dell'aula studenti, mi ha salutata, dico che mi piace, mi è sembrata una persona molto misurata (e questo è un complimento da una persona che la misura se l'è conquistata con 12 anni di terapie psichiatriche, 2 anni di psicoterapia cognitivo comportamentale, 1 anno di terapia di gruppo), umanamente mi è piaciuto. Mi ha spegato perchè GILDA adesso è LISA...nonostante i colleghi sbuffassero. Senza fare una piega ed in maniera concisa: hanno cambiato il monocromatore...ed io sono stata contenta. E' una persona con molta esperienza ed ha avuto una carriera importante.

Ritengo importante fare io con il privilegio di essere un ricercatore di 53 anni con il mio background, quello che sto facendo, con Moreno e gli altri di IOM.

Poi lo diceva agli studenti anche Steve Jobs: "stay foolish stay hungry", ed ha creato Apple.

2024-11-28 09:16:18

sono in treno per PD

non ho avuto il tempo di fare meditazione stamattina, ho dormito un po' di più essendo andata a letto verso le 23 ieri. Mi sono alzata alle 6, ho scritto nel diario, e ritengo di aver fatto una cosa importante per me stessa e per i colleghi. Adesso non mi va di tirare giù lo spettro , che dovrebbe essere pronto, perchè a PD magari faccio un po' di calcoli di enhancement su una comparticle a spettro notevole. Questo attributo di notevole preferirei discuterlo con Moreno, comunque qualcosa proverò a fare da sola. Dovrei campionare qua e là, sulle righe laser.

Domani parlo con Zac del suo articolo. Sono entusiasta della cosa. Ieri ho anche parlato al telefono con Fabrizio Tamburini, a me è simpatico da sempre e sono sempre stata affezionata a lui...parliamo dialetto veneto assieme. Anche lui ha usato Comsol mi ha detto che è potente ma molto demanding ed anche costoso. Gli ho detto che quando avrò una buona notizia lo chiamerò. Sembra che il mio lavoro stia andando bene. Speriamo in Dio. Quel che è la natura dobbiamo indagare con umiltà e coscienza, e competenza acquisita ed in fieri. Abbiamo parlato dei suoi violini, di Zac che scrive come me poesie sotto falso nome...di me che ho ricominciato a disegnare...e che ho avuto un impulso creativo nel mio lavoro ricominciando a disegnare con un libro di un corso di disegno.

Un'altra persona che mi piace molto è David Vagni, un giorno o l'altro lo contatto.

Vorrei fossero già le 3 del pomeriggio per andare da Moreno con il mio malloppo di lavoro. Volevo quasi portarmi via la stampante stamattina, ma per poche cose che riuscirò a fare di calcoli nuovi, possiamo guardare il docx al computer, buona parte delle cose è stata stampata ed è ben in ordine nel mio quadernone.

**Discutiamo e vediamo i riusultati ottenuti finora con Au: funzioni ottiche ed in particolare funzione di loss, spettri di assorbimento comparati ed eventuale coupling con la radiazione, spettri di estinzione e scattering che praticamente coincidono, l'assorbimento è molto piccolo. Guardiamo gli enhancements che ho calcolato fino a qui.

Devo fargli vedere i 20 femto-molare detected rilevati con Au 12 nm di diametro accoppiato con Ag e DNA strands che potrebbero fare da spaziatori tra una particella e l'altra. Devo fare un enhancement su uno spettro di scattering figo per la 633 nm. Lui mi passò anni fa questa review, ho fatto tesoro del suo insegnamento.**

Che altro? Mi pare già abbastanza.

Oggi arriva amazon col quadernone, mi metteranno dentro le cose dal cancello, sempre che non vadano da mamma.

Ah, io devo a mio fratello i soldi dei biglietti del treno di oggi, e anche 100 euro di cibarie per Kanna. Sabato mattina andrò in posta a spedire il pacco e mi serviranno 50 euro almeno, non le ho più...devo chiederle a mamma in segreto. Se li preleverà dal bancomat che deve arrivare la prossima settimana.

Che altro? Tanto per scendere sulla terra. Sono stata molto coinvolta nella stesura del diario di stamattina che poi ho inoltrato al direttore. Io ho messo a nudo me stessa e la mia sensibilità, spero di non averlo offeso. Non devo farmi paranoie, mi sono fatta conoscere come persona e come ricercatrice. Ho inoltrato la mail a jp, per conoscenza. Io jp ce l'ho nel cuore. Non gli nascondo le cose. Magari scrivo a jp adesso...magari anche no. Non voglio disturbarlo in continuazione.

2024-11-28 10:38:18

sono le 10.31, e sono in aula dottorandi ben posizionata sulla scrivania

adesso devo decidere cosa fare da qui alle 15 di oggi pomeriggio. Dovrei mangiare la mela a quest'ora. Vabbè poi ho detto che dovrei decidere di fare enhancement su uno spettro notevole, dovrei decidere quale. Adesso ci provo...mangio questa prescritta mela. Ho scelto il d055 perchè ha il picco itinerante in corrisponenza di 633nm laser line. Sono curiosa di vedere cosa succede

2024-11-28 12:44:52

farei un pisolino...

io direi basta enhancements almeno per il momento, pensavo di avere un fattore 10^14 almeno sulla 633, invece no. Forse si potrebbero fare gli spettri contro aria come mezzo. Vedere cosa succede.

I sistemi del paper del 20 fM erano Au 12nm, ma ricoperti di molecole di DNA, che è un dielettrico. Solo che servirebbe epsilon (omega) per il DNA...idem se fossero altre molecole organiche. Se fossero altri metalli o cose del genere sarebbe più facile reperire le funzioni ottiche, perchè di solito le studiano i fisici e non i chimici. Comunque abbiamo ancora strada da fare prima di arrivare a sistemi più complessi.

Provo a fare un enhancement a 1100 nm sul d0

2024-11-28 14:46:05

bisogna stare attenti al file parameters

perchè una volta usato raccoglie anche la comparticles data e bisogna sempre controllarlo nel workspace, cancellare quello che non c'entra. Avevo fatto i conti sbagliati per questo, mi ero accorta che c'era quaalcosa di strano nel worspace, poi ho fatto le cose correttamente e la fisica era fatta. Uscivano cose paradossali dal calcolo. Contro la fisica ed il buon senso.

NOVEMBER 29, FRIDAY

2024-11-29 00:56:08

il direttore non mi ha ancora risposto

che pena!

2024-11-29 06:46:26

sto facendo calcoli sul nuovo Pt elissometrico 2024

lo spettro fino a 1900 nm del monomero sembra bello. Molto smooth. Forse in questo ricorda un po' il Palik. Ho esteso il file griglia fino a 3490 nm e provo a fare i conti estesi, che non ci sia qualcosa da osservare nell'IR, specialmente a due particelle d0. Queste formano un dipolo, come mi ha spiegato Moreno, e d0 è la posizione in cui la banda itinerante è più red shifted, il massimo che si riesce ad ottenere nel NIR. Pt Palik non la dava. Pt_Werner_REELS sì. Vediamo queste misure cosa danno nel NIR: sarà il prossimo calcolo da 3 ore, forse anche più perchè ci sono 2000 punti nel file dati, il doppio di J&C. Questo risultato dei calcoli lo aspetto con ansia. Cioè non tanto ansiosa, quanto estremamente curiosa. Adesso sono un po' stanca però, ma mi sono rasserenata.

2024-11-29 09:56:27

il Pt d0 elissometrico sarà pronto alle 11

io prendo un'oretta di pausa, perchè vedo che il mio livello di attenzione sta calando mostruosamente

2024-11-29 13:20:43

messo su h 13 d025 elissometrico russo

sto leggendo il paper dei dati, gli spettri saranno pronti alle 16-17. Se non riposo un po' non ci arrivo. Un'oretta basta. Vado sul divano, che sono su dall'una di notte. Così potrei avere la lucidità per fare gli enhancements.

2024-11-29 15:13:32

riposato 2 ore

adesso si ricomincia. Papers russo

2024-11-29 15:41:16

secondo me i film di Pt dei Russi hanno troppo ossido e sono disomogenei

io non ci cedo ai loro dati in IR-NIR, manca la banda itinerante che vedo nei REELS di Werner, e che vedo sia in Au che Ag con altri dati di riflettometria, elissometria (Ferrera Ag). Dovrei chiedere a Cinzia se abbiamo qualquno che fa EELS, electron energy loss spectroscopy. Cinzia e Modesti hanno fatto EELS, lunedì parlo con Cinzia. Dei campioni ho parlato con Silvia e ci vorrebbe XRD e non un dato di morfologia per poter dire qualcosa.

Intanto controllo il file parameters spectra che ho usato per REELS di Au perchè sembra che qualche punto sia andato male. Se non è il loro detector sono io che ho sbagliato qualche digitazione tra 1000 e 2000nm

2024-11-29 16:25:23

Dear Andrej and Mariia(Masha),

First of all nice to meet you.

I'm doing some simulations for this morning on your experimental data on Pt, And I did for Waiver and Werner in the last months.

I wish to have XRD of your samples. Let me know if it is possible, it would be important for me.

From morphological data we cannot say anything.

Forgive me if they are in supporting informations, if yes, please send me because presently I am working from remote and I do not have access to the library.

Waiting for your reply,

Spasiba

Barbara

2024-11-29 17:44:41

il calcolo non è andato a fine

non capisco perchè. E' a 2000 conteggi adesso. era a 17000 ma non si è salvato. Misteri. Adesso io non so bloccarlo e devo lasciarlo andare. i penserò domani mattina. Dovrebbe essere pronto per forza.

Quella di oggi è stata una giornata molto produttiva, penso che stanotte dormirò serena, dimenticando il direttore ed il mio comportamento azzardato. Nell'articolo ci vengono Cizia, Silvia e forse i russi e werner, se mi mandano i campioni o XRD. Speriamo mi rispondano innanzitutto. In Russia è notte ormai...in Germania comunque è venerdì tardo pomeriggio. PEr cenare in famiglia è presto, potrei cenare per conto mio, e buonanotte. Io di solito per le 18 ho cenato.

DECEMBER 4, WEDNESDAY

2024-12-04 15:41:32

ho messo su 100nm_1000v_Tselin alle 13.30

sono le 15.40, non è ancora finito. E' diverso dai soliti e non so quanto ci metterà. Controllo tra un'ora. Intanto studio plasmonics book. Ho tre ore di tempo, non è poco.

DECEMBER 5, THURSDAY

2024-12-05 05:23:48

messo su il 50nm 500vertici

il 100nm 1000v è terminato poco prima della mezzanotte ed io ovviamente dormivo. Ho appena mandato il risultato a Moreno. Ho messo su il successivo Pt monomero, a dimensioni dimezzate. Dovrebbe avere un tempo di calcolo più breve, lo tengo sotto occhio. Poi ho la 30 nm, poi se ci sono altre curiosità decideremo. Secondo me sarebbe opportuno fare anche enhancements nella zona di interesse del profilo, ma questo verrà dopo. Potremmo avere interbanda separate dalla risonanza plasmonica e stabilire così una regola per poter effettuare SERS UV ad una certa lunghezza d'onda e con certe dimensioni delle NPs, è senz'altro da provare a fare qualche calcolo di campo. Questa ricerca è veramente entusiasmante, capire perchè gli esperimenti SERS UV che abbiamo condotto hanno dato risultati strani. Sono sempre più convinta che abbiamo visto Raman Normale su Pt a 266nm di eccitazione, come aveva detto Moreno guardando gli spettri a suo tempo. Chissà se sarà possibile a livello teorico avere SERS-UV...qui stiamo facendo calcoli proprio su quel plasmone. Il plasmone del monomero. O particelle isolate. O sufficientemente distanti da non avere le risonanze dipolari...che comunque non danno nessun fastidio in UV, sono nel vis-nir. Mando questa riflessione a Moreno.

DECEMBER 6, FRIDAY

2024-12-06 02:31:49

Riflessioni su spettri a diametri per Pt, e surrounding medium acqua e aria

Si vede come il solvente influenza anche lo spettro. Ciao, Moreno

Bene. Si vedono le cose che si dovevano vedere. Se si aumenta la dimensione della NP il plasmone dipolare si sposta verso il visibile, mentre eccitazioni quadrupolari o con maggior numero di poli a frequenze si osservano vicine a 200 nm. Quindi quello che si vede a 200 nm è il plasmone del Pt di particelle isolate. Il fatto è che buoni enhancements si ottengono

con gli hot spots tra particelle e in questo caso si calcolano spettri che non sono chiari come quelli per l'oro, ma hanno caratteristiche simili. Le NPPt sono migliori per il visibile-vicino UV che per il deep UV. Ciao, Moreno

Gli enhancements sulle particelle isolate di diverso diametro possono essere limitati a quelli che hai fatto già (particelle da 20 nm) e aggiungerei al massimo una serie con le particelle da 40 nm. Se sei curiosa fai anche gli enhancements per la particella da 100 nm. Ma sono poi di minore interesse perchè di solito non abbiamo particelle così grandi. Sono invece interessanti i confronti degli spettri calcolati delle particelle singole e dei corrispondenti dimeri. Poi sceglieremo di quali fare gli enhancements. In quelle dei dimeri dobbiamo scoprire dove sono le eccitazioni plasmoniche dipolari, dato che non sono facili da vedere. Ciao, Moreno

In questo preciso momento devo cercare di riprendermi un po' dalla giornata di corsa tra un'attività e l'altra. Oggi ho iniziato anche le terapie inalatorie per la rinosinusite residua. Sono in tachicardia.

Tornando al lavoro, dici che va bene che io calcoli gli enhancements canonici sul diametro 100nm? I due massimi nell'UV sono a 285 e a 405, potrei usare anche lambda "fittizie", tanto per vedere cosa succede.

I massimi da 20, 30, 50 e 100 chiaramente shiftano verso il vis, ho fatto le letture dei massimi:

Diam. 20–>230 nm 30–>240nm 50–>330nm 100–>285+405nm

Ti disturbo per un confronto.

Grazie, Barbara

Si conferma che con le PtNP bisogna stare nella zona del visibile per vedere degli enhancements. Ti ricordi che avevamo detto di fare gli spettri di particelle isolate di 30, 50 e 100 nm (meglio che 30, 40, 50 nm)? E' per vedere se il plasmone a 200 nm si sposta verso il visibile. Buon lavoro, Moreno

Vedi che si vedono bene i picchi plasmonici del dimero di Pt. Vediamo gli enhancements. Comunque il picco a 200 nm è il plasmone delle particelle di platino isolate, mentre quelli che a noi interessano sono quelli dei dimeri perchè è lì che trovi i maggiori enhancements. Ciao, Moreno
2024-12-06 02:44:09

Pt_100_100_1000v_d0

messo su ieri sera alle 18.30 circa. Le conte sono a 3000 circa adesso. Penso che ci vorranno almeno 24 ore o più perchè le nps sono grandi ed i vertici moltissimi. Di solito un dimero standard da 20_400v impiega 3 ore.

E' arrivato ieri il libro di metodi di calcolo, ho risposto al venditore e l'ho ringraziato. Ho annullato l'ordine su Amazon, che è una gran bella cosa perchè il libro più economico disponibile costava 148 euro, che dovrebbero rifondermi a breve. Questo usato dalla Germania mi è costato in tutto circa 50 euro. Un terzo.

Stiamo a vedere quanto tempo ci metterà questo dimero, poi dovrei mettere su il d025 per coerenza. Poi tutti gli altri: 30, 50, del 20 ho già tutto. Questo WE dovrei farcela, almeno spero.

Io e Moreno stiamo lavorando veramente bene in questo periodo. Un bel lavoro di squadra. Sono contenta.

2024-12-06 18:42:37

ho finito a grandi linee il libro "plasmonics"

ho ancora tre quarti d'ora. Devo sistemare l'application di ictp, fatto. Cosa assai lunga. Il bello è che rischio di non riuscire ad andarci per via dell'operazione di gennaio alla caviglia. Forse è meglio se chiedo di fare l'operazione il prima possibile a gennaio, chiamo la segretaria di Micaglio appena ho un'attimo in settimana, la mattina, mi sono messa unanota per lunedì. Devo chiedere se potrò andare al workshop dal 28 di gennaio. Adesso mi preparo per benino per la cena, che c'è la serata parmigiana, menù unico per tutti.

DECEMBER 12, THURSDAY

2024-12-12 15:53:11

calcolo in corso, 30000 circa

è il 50_50_d0 di Tselin

DECEMBER 16, MONDAY

2024-12-16 08:41:38

finiti tutti gli spettri di Pt

ho mandato il docx a Moreno. Non ci sono evidenze tipo nei REELS, che però si dice non vadano bene, perchè prodotti con elettroni e non con fotoni come i dati elissometrici. Però secondo me, confrontando con i dati di riflettanza di Au J&C non vanno poi male. Sono più risolti. Questi non del Pt. Ma questa faccenda per il momento la devo archiviare, magari sarà il soggetto di studi futuri, con Cinzia e Silvio Modesti, Silvia e Andrey. Magari potrei farmi prestare il campione da Andrey e fare il REELS con Cinzia e Silvio. Adesso devo pensare al Pt così come è incontestabile. Da dati ottici di fotoni ottici.

Io adesso come adesso non saprei fare una scelta sul dove fare enhancements se non su tutti gli spettri che ho calcolato. Devo stampare e mettere in ordine sul quadernone ad anelli. Sono tutti spettri molto simili. Mi aspetto che lo siano anche gli enhancements tra di loro, nei dimeri intendo, ma non si può mai sapere prima di aver "fatto l'esperimento". Non mi aspetto risultati molto diversi tra i vari dimeri, a giudicare dagli spettri.

Dovrei ricapitolare il lavoro mentalmente, allora WF e suo tuning in UV, ed Enhancements per il SERS che in UV quasi non c'è, ma è sul vis, NIR. Noi a 266 probabilmente abbiamo visto Raman normale di adenina, e non SERS, o un sers 10^3-10^4 al massimo, infatti siamo riusciti a vedere adenina milimolare e non sotto questa concentrazione. Devo confrontare con gli enhancements su un cluster, quelli sono rapidi da calcolare, non servono gli spettri per avere il file P.mat, mentre per uno spettro servirebbe più di una settimana.

Sì, mi si sono rischiarate le idee dopo tutto questo lavoro di 15 gg, fatti gli enhancements si può pensare ad un articolo. Secondo me. Dopo Natale mi servirebbe un raman normale in UV di adenina millimolare fatto da Francesco. Poi se Moreno vuole fare misure a 488 etc. sulle varie righe mi faccio mandare il campione da Francesco di Pt con ade millimolare. Senza rifare tutto in laboratorio. Lo devo proporre a Moreno se me lo chiede.

2024-12-16 12:22:57

ho stimbrato prima di mezzogiorno

perchè ho tutto da rimettere a posto e non sarei concentrata ai calcoli rapidi. Adesso riposo un'oretta poi mi metto al lavoro.

DECEMBER 23, MONDAY

2024-12-23 06:02:04

mio malgrado farò i calcoli rapidi

per far contento Moreno, anche se non mi fido tanto dei dati sperimentali. Anche se usassi i dati giusti non mi aspetto differenza eclatanti, ma sul plasmone dipolare sì. Dovrò rifare tutto con la funzione sperimentale "meno peggio", comunque sappiamo i limiti del calcolo con queste funzioni di altri, poi faremo gli esperimenti SERS e lì ci sarà la verifica. Non dobbiamo estrarre un dato quantitativo dai calcoli, ma uno orientativo. Dobbiamo spiegare il perchè della fisica del Pt NP, non produrre dati quantitativi, dei limiti della cosa possiamo sempre parlare in 4 righe spiegare che una tabella evantuale va presa con cautela e cognizione di causa. Talvolta il meglio è nemico del bene. Prevedo di fare il cluster speranza_3hsp per i dati di Taselin. Quando per una settimana non dovrò fare altri calcoli.

2024-12-23 13:30:57

posso iniziare dagli enhancements del cluster speranza in aria 3hsp Tselin

mi seve p che calcolo in un attimo, lo spettro lo farò quando non avrò altro da fare. Il calcolo del dimero è ancora in corso, forse verso le 15 sarà finito...6 ore. Non 3.

2024-12-23 13:33:21

ho 2 ore

rivedo il libro plasmonics e kreibig

2024-12-23 15:59:13

ho messo su un cluster Tselin in acqua 3hsp

così abbiamo il termine di paragone con Werner REELS e Palik (Waiver), e per un po' di giorni sto tranquilla e penso agli articoli. Nonchè rivedo i dati che già sono stati fatti.

DECEMBER 24, TUESDAY

2024-12-24 04:31:33

ciao JP

collaborazione scientifica con la Russia

Caro Matteo,

Ho iniziato informalmente una collaborazione scientifica con

1Skolkovo Institute o f Science and Technology, Bolshoy Boulevard 30/1, Moscow 121205, Russia

2Center for Photonics and 2D Materials, Moscow Institute of Physics and Technology, 9 Institutsky Lane, Dolgoprudny 141700, Russia

3Institute of Spectroscopy Russian Academy of Sciences, Fizicheskaya Str., 5, Moscow, Troitsk 108840, Russia

E' possibile formalizzare la cosa in questo tempo di guerra? Abbiamo da fare esperimenti in comune e cominciare una piccola collaborazione che sarebbe più proficuo formalizzare in qualche modo. Non tanto per avere soldi, ma per lavorare più serenamente.

Abbiamo un addetto scientifico in Russia o è stato ritirato in patria?

Fammi sapere e buon Natale a te e famiglia Barbara

2024-12-24 04:42:36

Dear Andrey,

I asked just now if it is possible to have a formal collaboration agreements for scientific investigations that I have in mind for us. We never know in the war time how it works. I'll let you know as soon as possible, and then I'll give you the first experiment to do-obviously we will talk about it. It will complete one investigation of mine, a paper can be written quite quickly an be of high interest for sure.

All the best, and I hope to come soon with good news

Barbara

2024-12-24 04:47:27

cosa ho in mente per il bilaterale con Andrey

Localized surface plasmon and dipolar coupling in noble metals and transition metals for SERS

Chiederei ad Andrey come prima cosa di fare Au coi parametri di J&C e confrontarlo con le mie simulazioni-ovviamente fare le simulazioni

I parametri sono nella mia agendina appunti rapidi, e nel paper ovviamente, la deposizione è solo un po' più rapida in J&C, sostanzialmente. Devono fare i campioni di Au e misurare per elissometria le funzioni ottiche e io devo riuscire a vedere il Localized plasmon dipolar coupling sennò vuol dire che c'è qualcosa da investigare. Il questo dipolar coupling l'ho visto con i REELS nel Pt ma con eliss. no. In Au l'ho visto con la riflettanza di J&C

Possiamo anche cercare di pensare ad un ERC synergy. La deadline sarà a novembre 2025. Dobbiamo farcela.

2024-12-24 04:48:11

devo assolutamente tradurre il CV in inglese.

2024-12-24 04:56:25

programma del giorno

potrei lasciare stare di scrivere sul BEM Mie, che tanto ho già scritto e devo solo tradurre in inglese. Devo pensare al curriculum che è una cosa noiosa e lunga.

DECEMBER 26, THURSDAY

2024-12-26 02:45:46

punto

Devo cercare di contattare mi pare sia Ferrera, e vedere chi fa cosa, sempre dopo le vacanze. Eventualmente mettermi a lavorare con loro alle funzioni ottiche, in vista di un eventuale progetto europeo Synergy. Hanno fatto l'elissometria su Ag. Mi serve qualcuno che faccia REELS, potrebbe farlo Silvio Modesti con un giovane, utilizzando l'apparecchiaturea di Silvio all'università inizialmente, poi se dovesse servirci potremmo ricomprarla allo IOM. Serve qualcuno che sappia qualcosa se non proprio sappia fare già il lavoro.

La superficie del Pt di Waever è stata violentata con l'acqua regia bollente, ma questo potrebbe essere evidente iin XPS-UPS non in riflettanza quindi posso assumere che i dati suoi siano buoni. Quelli di Andrey danno risultati molto simili, raccolti per elissometria. In un certo senso i calcoli sui cluster quasi riproducono i miei dati sperimentali di estinzione.

Quindi dal punto di vista fenomenologico, potrei dire che sono buoni entrambi. Solo non capisco perchè non vedo il dipolar coupling nel NIR. Una cosa non riesco a togliermi dalla mente: i REELS di Werner sul Pt hanno un buon dipolar coupling e sul cluster i coupling dipolari vanno proprio sotto la banda non risolta di Weaver e Tselin. Non credo al caso. La fisica non è un'opinione. Poi come mai con Au vedo il dipolar coupling in riflettanza? Sui dati di J&C? Questo non lo riesco ancora a capire. Intanto va avanti il calcolo del cluster speranza a 3 hsp sui dati di Tselin Andrey.

Ecco adesso che ho messo per iscritto le mie idee e perplessità mi sento già un po' meglio.

DECEMBER 30, MONDAY

2024-12-30 15:49:17

ho finito di leggere il kreibig

adesso devo decidere come procedere. Controllerò il cluster, e quando sarà pronto comincerò da lì a calcolare gli ehnancements alle righe laser. Dovrebbe rassomigliare allo spettro sperimentale della soluzione.

ciao jp, se ci sei...

Ho già finito l'orario di lavoro. Potrei staccare e basta per oggi, che è un giorno quasi festivo. Domani è l'ultimo dell'anno. Avrei da raccogliere il bucato, da andare a comperare il detersivo per i piatti e l'omino bianco. A mamma serve un buon detersivo per lavastoviglie e l'omino bianco. Penso le serva anche il pane.

Controllo il cluster, fatto, salvato, lo plotto. Assomiglia al dato sperimentale di Pt_Na, quello da cui ho preso la distribuzione TEM per la costruzione del cluster. Dovrei farmi coraggio e calcolare gli ehnancements alle righe sul cluster. Mi sembra di non ricordare nemmeno più come si fa...266, prendo una sosta e vado a fare la spesa con mamma

JANUARY 2, THURSDAY

2025-01-02 08:39:50

mi appresto ai famigerati calcoli rapidi

che temo molto, per non dire che li odio. Una volta che li avrò completati mi sentirò sollevata non di poco. Dovrebbero essere gli ultimi del Pt.

Inizio dal cluster in acqua, è il dato più realistico, poi in aria, che è simile alle nostre condizioni sperimentali del SERS. Non mi serve il quadernone per il momento. Poi devo fare anche tutti gli altri monomeri e dimeri...che calcolai in aria gli spettri...perchè mi ero scordata di aggiornare il file. Anche se il calcolo in aria è più adatto alla nostra situazione.

Dovrei decidere come procedere, se fare aria acqua in parallelo o in sequenziale. Forse meglio in sequenziale così non devo aggiornare di continuo il generatore del file p.

Apro un nuovo Docx? Forse no, così affianco agli spettri gli enhancements, adesso guardo il file, perchè potregge generarsi confusione. Apro un nuovo docx, aperto.

2025-01-02 09:21:34

non mi ricordavo più come fare il calcolo...

P nel server, parameters nel server, poi si carica in locale il file di output dal server "calculated fields" e si procede ed il p generato dal calcolo, o copiato nel server

2025-01-02 10:16:48

finito il cluster in acqua

non mi aspetto grandi differenze sui dimeri. I 20_20 sono quelli più realistici, farei quelli innanzitutto, il d0 ed il d025, in acqua, per coerenza con lo spettro dovrei farli in aria. Li ho già fatti i 20_20, sia in aria che in acqua. Bene.

Ho il 30, il 50 ed il 100 da valutare se fare. Non ne ho molta voglia sinceramente. Intanto vado a mangiare un frutto che sono le 10. Scrivo a Moreno e glielo chiedo.

2025-01-02 12:12:41

finito il cluster in aria.

disegnare sarebbe una tentazione...devo governarmi

2025-01-02 15:54:12

ho messo su un cluster in aria

per avere anche quello spettro, secondo me ha senso per una pubblicazione, è il sistema su cui abbiamo fatto il SERS, e faremo il SERS nel vis. E' importante averlo. Così questi giorni semifestivoi passeranno con un calcolo in corso.

Gli enhancements irrealistici del 30, 50, 100, monomeri e dimeri li farò in seguito se servirà. E' più importante avere tutto il quadro del cluster: in acqua da confrontare con lo spettro ottico di Pt-Na, di cui il TEM e la distribuzione del cluster, in aria come si è svolto il SERS. Gli enhancements li ho già completati.

Sarà pronto per lunedì prossimo, dopo l'epifania. Quando programmerò un incontro con Moreno e lui avrà finito di fare esami.

Finalmente ho capito cosa dovevo fare, mi veniva lo schifo a proseguire a random.

Non ho ancora chiaro il programma per domani. Nè quello per i giorni successivi. Certo troverò da fare. Potrei preparare una tabella per gli ehnancements, certo non possiamo mettere su un articolo tutti i disegnini quasi uguali...Ci provo subito

2025-01-02 16:41:14

ho creato le tabelle di ehnancements

mi rendo conto che alcuni dati devo ancora calcolarli, vabbè ora è tutto chiaro. Ho fatto una tabella per il cluster in aria e in acqua, e quella per il cluster's fragments. Fatto, inviato il materiale a Moreno:

Ciao Moreno,

Ho creato un paio di tabelle perchè non capivo più niente. Ho messo su il calcolo dello spettro del cluster in aria, così abbiamo quello in acqua, da confrontare coi dati sperimentali degli spettri ottici, e quello in aria, che è quello nelle condizioni del SERS che abbiamo fatto a TS e che dobbiamo fare anche a PD nel visibile. Gli enhancements in aria li ho già calcolati, non serve avere lo spettro, quello ci serve a capire il perchè delle cose.

Buon fine settimana, e continuazione di vacanza

Barbara

JANUARY 3, FRIDAY

2025-01-03 04:58:49

Ciao Barbara, credo che tu abbia abbastanza dati da discutere. Bisogna che ci vediamo per trarne le conclusioni. Intanto buon anno anche alla tua famiglia. Ciao Moreno

2025-01-03 05:18:45

mancano alcune cose

il cluster in aria finirà dopo l'epifania, circa in quel periodo dovrei avere da Francesco la misura dell'adenina millimolare su silicio, poi dovremmo fare le misura a PD Raman sui campioni alle righe laser in questione. Poi Cinzia dovrebbe darmi la survey di Pt-F, so che si scoccerà, ma mi serve per completezza. Ci sarà da rifare la figura, le chiederò il file Igor. Il suo problema è ritrovare i files. Ad un certo punto dovrò chiederglieli. Poi siamo a posto per scrivere l'articolo.

Io oggi potrei rivedere gli articoli con le bande ARUPS angle resolved photoemission di Pt, e gli appunti con Silvio Modesti..sostanzialmente bande. Stato solido sostanzialmente. C'è da chiedere a Cinzia se il file XRD di Andrey Tselin è ok. Ci sarà da trovare qualcuno a TS che sappia interpretare XRD con un po' di stile. Per le NPs ci dobbiamo sempre rivolgere a Cinzia Giannini.

Per il momento non mi viene in mente altro. Ah devo ricordare la lista autori, con Silvio anche e Silvia, Panaccione ed il suo allievo.

2025-01-03 08:22:26

domanda per Cinzia Giannini

quanti atomi per cella unitaria ha Pt cubico? Sto studiando Stato solido e bande da "an atomistic apporoach..." vecchio libro degli anni 60, cui si riferiscono sia Wooten, che Ashcroft Mermin. Herman si chiama, ed il capitolo lo salvo nei manuali è atomic structure

2025-01-03 08:40:04

bande e metalli

si chiamano bande free electron e lattice bands, quelle a cui non è stato ancora applicato il potenziale. Da quello che ho capito, per i metalli il potenziale è uniforme e posso usare le lattice bands che riempio con gli elettroni per cella unitaria, che forse sono due atomi per cella per il reticolo cubico, che simple cubic, quello del Pt, quindi nel diagramma, a seconda del numero di elettroni della shell esterna, fisso il livello di Fermi. Devo capire quanti atomi di Pt sono presenti nella cella unitaria. I livelli energetici singoli possono occupare due elettroni con spin opposto. I puntini nelle bande "nude" lattice bands stanno ad indicare la degenerazione di quella banda.

2025-01-03 08:49:14

Pt-configurazione elettronica

Xe4f14 5d9 6s1

2025-01-03 08:57:52

fcc o c?

Secondo il fitting XRD di Cinzia e mi pare anche i dati HRTEM sulle nanoparticelle di Pt il campione preparato per ablazione laser in acqua è cristallino e cubico. Anche secondo i dati di Andrey Tselin è cubico.

Perchè nella mia tavola periodicail Pt è indicato come face centred cubic? Anche Waiver metteva fcc nel platino.

C'è qualcosa che non capisco. Forse il reticolo reciproco delle bande è la trasformata di fourier del reticolo diretto e le cose stanno a c-fcc?

2025-01-03 14:23:54

ho sistemato la relazione

e l'ho mandata a Moreno.

ciao jp

Ciao Moreno,

Ho sistemato la relazione alla luce di ciò che abbiamo in mano in più oggi. Dopo l'epifania entro una decina di giorni stimati Francesco fa lo spettro Raman UV 266 di adenina millimolare su silicio, che ci serve per sapere se abbiamo avuto un debole SERS a 266, che dai calcoli ci si potrebbe aspettare, piuttosto che un Raman normale.

Poi ho i campioni nostri per fare le misure Raman da te a PD. Poi dovremmo essere a posto. Lo spettro del cluster in aria coi dati di Tselin finisce dopo l'epifania. Potrebbe esserci un defasamento del plasmane in UV dovuto alle transizioni interbanda del Pt, ma questa è un'altra storia...

Buon anno anche a te e famiglia.

Ciao Barbara

Adesso più non posso fare di sensato sulla relazione. Potrei studiare i paper Arups sulle bande del platino-angle resolved photoemission spectroscopy, ma non ci si può trarre molto facilmente le energie delle transizioni verticali per dire a quanti eV-nm cadono. Ci vorrebbe uno spettro, come diceva Panaccione. Sono una jungla...poi ci sono le regole di selezione e quelle non si vedono dal diagramma delle bande. Questo potremmo dirlo. Sarà il mio prossimo topic di studio. Certo cha anche da uno spettro vedrei sia il plasmone che la transizione elettronica interbanda vera e propria. I calcoli di enhancement danno una amplificazione di campo ma molto più debole che nel visibile-nir. Bisognerebbe guardare i tempi di vita con un pump and probe per poter dire qualcosa...almeno per quanto ne so io ora.

Adesso prendo il mio quadernone e rileggo l'articolo sulla dissipazione e su arups del Pt. Ho una certa pigrizia ancora...ho dormito un'oretta dopopranzo ma mi serviva per fare un refresh mentale. Forza Barbara, forza. La partenza è la fase più difficile.

2025-01-03 15:48:21

ho riguardato le bande del Pt

da Huffner e Waiver, meglio Huffner. C'è di sicuro nella zona X, K una transizione sui 5eV, sovrapposta al nostro "plasmone UV". Ho rivisto anche gli appunti della discussione con Sivio Modesti. E' un mito quel prof. per la sua materia!

Adesso potrei veramente staccare, ho già fatto gli straordinari....almeno un'ora.

JANUARY 7, TUESDAY

2025-01-07 09:31:14

ho ridato un occhio alla relazione

e fatto correzioni qua e là. Devo sistemarmi la letteratura nel database, questo è un lavoro tranquillo ed indispensabile. Anche se noioso.

JANUARY 8, WEDNESDAY

2025-01-08 06:34:35

cristallografia misteriosa

ho trovato un bel libro in abbonamento CNR, ed ho potuto scaricarlo. Mi sono messa a leggere avidamente per capire la questione del simple cubic e face centered cubic...il primo è una cella primitiva con un solo nodo, il secondo non lo è, ma sotto opportune condizioni che ancora non conosco è meglio usare l'uno o l'altro. Sempre di reticoli cubici si tratta. Poi c'è il body centered cubic, che è una questua simile. Io sono molto curiosa e mi piace capire le cose. Non che io debba diventare specialista di tutto, ma almeno comprendere, visto che per esempio le bande che si costruiscono per il cubic, sono calcolate anche per il fcc, ed il bcc, quindi hanno delle differenze. Roba sopraffina, ma io sono sopraffina di natura.

Magari quando vado allo iom passo per il piano del Q2 che ospita la sezione dell'istituto di cristallografia del CNR per vedere se posso trovare soddisfazione alle mie domande. Visto che Cinzia non me ne ha date, dalla sezione di Bari.

Oggi procedo con la relazione.

Metterò il mio maglioncino nuovo? Non lo so ancora.

2025-01-08 10:23:20

summary for nature

1-One or two sentences providing a basic introduction to the field, comprehensible to a scientist in any discipline.

non è facile...quale è il field? La detection di materiali in tracce con l'uso di radiazione laser ultravioletta alla superficie di opportune nanoparticelle metalliche dette plasmoniche. L'amplificazione di un segnale laser ultravioletto mediante opportune particelle metalliche nanometriche dette plasmoniche. Questo effetto è interessante perchè permette la detection di materiali molecolari in tracce mediante il loro fingerprint vibrazionale Raman. Questo fenomeno si chiama SERS effect, surface enhanced Raman scattering.

2-Two to three sentences of more detailed background, comprehensible to scientists in related disciplines.

cosa intendiamo per backgroud, qui si può essere più specialistici. The SERS effect with visible light laser excitation è impiegato fino dalla sua scoperta da parte di XY nel 19xy ed ha fornito risultati con nanoparticelle di oro e argento di amplificazione del campo elettromagnetico alla superficie delle nanoparticelle di 10^7, ed in risonanza con le molecole under investigation sulla loro superficie di 10^15, quindi eccezionali detection limits.

3-One sentence clearly stating the general problem being addressed by this particular study.

Metalli che presentano plasmoni di superficie localizzati nell'ultravioletto, invece, nonostante le promesse di un innalzamento del detection limit, di una possibile risonanza con molecole biologiche nell'UV, dove vi sono molte risonanze elettroniche, di consentire di lavorare senza problemi di luminescenza-che abbatte il segnale vibrazionale Raman, dopo 20 anni di studi sperimentali rimangono circondate da un alone di mistero. In questo studio sperimentale e computazionale (basato su dati sperimentali) ci siamo proposti di

capire a fondo la fisica del problema del SERS con eccitazione laser ultravioletta, scegliendo il platino come metallo modello.

4-One sentence summarizing the main result (with the words “here we show” or their equivalent).

Con questo studio riteniamo di aver scandagliato il problema al punto di renderlo facilmente accessibile alla ulteriore ricerca sul tailoring delle proprietà plasmoniche in ultravioletto e riteniamo di aver finalmente fatto luce su una questione scientifica importante, sia dal punto di vista metodologico di indagine, sia dei risultati specifici.

5-Two or three sentences explaining what the main result reveals in direct comparison to what was thought to be the case previously, or how the main result adds to previous knowledge.

We discovered the importance of metal work function in relation with energy of the exciting laser light, solving with its tailoring the problem of metal ionization and moleculear destruction on its surface, which cause often in previous literature studies not to detect SERS at all in UV. This metal parameter was previously disregarded and ignored in the UV SERS literature. We computed the ehnancement of the electromagnetic incident field

6-One or two sentences to put the results into a more general context.

cosa significa? cosa vuol dire general context? Contesto generale

Il complesso di circostanze e di fatti in cui si colloca o a cui deve essere ricondotto un singolo avvenimento: c.Intessuto, strettamente intrecciato o connesso:

I risultati ottenuti, anche se forse non quelli sperati nella UV plasmonic community, sono di carattere generale, sebbene il metallo impiegato sia nello specifico il platino. Noi riteniamo con questo studio di aver fatto ben luce sulla fisica di questi sistemi di nanoparticelle plasmoniche per l'impiego in ultravioletto, e più in generale sui sistemi di nanoparticelle plasmoniche.

7-Two or three sentences to provide a broader perspective, readily comprehensible to a scientist in any discipline, may be included in the first paragraph if the editor considers that the accessibility of the paper is significantly enhanced by their inclusion. Under these circumstances, the length of the paragraph can be up to 300 words. (This example is 190 words without the final section, and 250 words with it).

Con questo studio, durato fra traversie varie ed indagini talvolta alla cieca, un quinquennio, poniamo una milestone sulla fisica generale delle particelle plasmoniche per detection in ultravioletto.

2025-01-08 13:29:08

lista autori

The two keys to Surface Enhanced Raman Scattering in the Ultraviolet (UV-SERS): metal workfunction and field enhancement

Barbara Federica Scremin1,*, Francesco D’Amico2, Federico Caicci4, Francesco Boldrin4, Daniel Knez1, Regina Ciancio1, Teresa Sibillano5, Cinzia Giannini5, Sunil Bardwaj1, Cinzia

Cepek1, Silvio Modesti1,6, , Giancarlo Panaccione1, xy di Giancarlo, Alberto Morgante1,6, Moreno Meneghetti3

1 IOM-CNR, TASC Laboratory, Area Science Park Basovizza S.S. 14 km 163.5, 30149 Trieste (Italy)

2 IUVS Beamline, Elettra Sincrotrone di Trieste, S.S. 14 km 163.5, 34012 Basovizza (TS) (Italy)

3 DISC/NOL Chemical Science Department, University of Padova, Via Marzolo 1, 35131 Padova (Italy)

4 DiBio Imaging Facility, Dipartimento di Biologia, Università di Padova, Via U. Bassi 58/b, 35121 Padova (Italy)

5 IC CNR, Institute of Crystallography, Via Amendola 122/O, 70126 Bari, (Italy)

6 Physics Department, University of Trieste, Via Valerio, 2, 34127 Trieste, (Italy)

JANUARY 10, FRIDAY

2025-01-10 09:39:29

Ciao Cinzia,

Mancano degli esperimenti Raman nel visibile e ci siamo quasi. Più una misurata ad Elettra.

So che ti darò un grande da fare e scocciatura, ma con calma riusciresti a trovare il Pt-F che nella Survey non hai inserito? Se riesci anche a recuperare il file Igor sarebbe bene, ovviamente. Io ti ho scritto che ti spedivo il campione il giorno 11 luglio 2022, quindi la misura deve essere di poco seguente. Il file Igor della Survey che ti mando io non ce l'ho, ho holo la figura che mi mandasti, ed ho dovuto cancellare la casella di posta perchè era full.

Con calma, mancano ancora degli esperimenti Raman, ma intanto metto a posto la bozza.

Ciao e a presto

Barbara

2025-01-10 09:56:28

pulizia della casella di posta iom, finalmente, ho azzerato tutto

adesso faccio un po' di ordien anche su gmail, fatto. Ho tento qualche mail, più la posta inviata.

JANUARY 11, SATURDAY

2025-01-11 04:57:01

COVER LETTER

for "The two keys to surface enhanced Raman scattering in ultraviolet: metal work function and field enhancement"

Dear Editor,

We think that our work deserves to be publish in Nature for the following reasons:

1. It puts a milestone in the field of UV-SERS, after 20 years of trials and errors and hopes.
2. It is a clever and very serious work started 5 years ago, and it was easy even for us to find out the right way to pursue the result we present here.

3. It for sure is of broad interest for the public, for the plasmonic scientific community, for the Raman-SERS community, and for general public: it is clear and written in a simple way.
4. It is not possible to predict the future, but such a work for sure will be a point of reference for future developments in the field of plasmonic and SERS. That's another reason to publish it on Nature journal, not on specialized journals.
5. This work was carried out mainly by me and Prof. Moreno Meneghetti, but many scientists bright and brilliant gave their contribution for discussions, or a scientific part, and they were reported in the author list, believing that the work of isolated minds is less valuable than a team work of experienced specialists. Of course, in these 5 years me and prof. Meneghetti worked hard before discussing with all these researchers.

We suggest some potential referee: 1. Van Duyne 2. Stefan Schulecker

We suggest not to have these referees: 1. Jurgen Popp 2. Bin Ren

Barbara F. Scremin
2025-01-11 05:00:16
The two keys to surface enhanced Raman scattering in ultraviolet: metal work function and field enhancement

Barbara Federica Scremin1, Francesco D'Amico2, Lucio Litti3, Federico Caicci4, Francesco Boldrin4, Daniel Knez1, Regina Ciancio1, Teresa Sibillano5, Cinzia Giannini5, Sunil Bardwaj1, Cinzia Cepek1, Silvio Modesti1,6, Giancarlo Panaccione1, xy1 di Giancarlo, Liberato Manna6, Silvia Rubini1, Andrey Tselin7, Stefano Nannarone1, Alberto Morgante1,6, Moreno Meneghetti3

Authors Contributions

BFS & MM: Ablation, SERS, UV SERS, DLS, Extinction, Mie Calculations

FD, BFS, MM: UV SERS

LL: programs installation on CloudVeneto

FC, FB: performed TEM

DK, RC: performed HR-TEM

TS, CG: performed XRD on NPSs

SB, CC, AM: performed UPS-XPS

SM: discussed on ELLS

GP, XY, SM: discussed on energy bands

LM: discussed on crystallography

SR: discussed on XRD

AT: performed XRD on its published dataset

SN: discussed on surface ionization

AM: discussed on WF modulation

MM: conceived the work

BFS: wrote the paper and selected the team, bibliography

2025-01-11 05:15:53

I DECIDED

Andrey

To put your name on my paper for the favor of XRD you performed. Let me know if I have to put some of your coworkers. Write me down in a mail also institutes etc.

Science is for peace. Fuck the directors and politicians!

Barbara

JANUARY 14, TUESDAY

2025-01-14 10:33:44

appuntamenti

domani alle 9 da Giancarlo per le bande, alle 10 da Claudio. Oggi sostenzialmente sono libera e leggo un paper sul plasmonic coupling di El-Sayed, che Moreno ha detto che fa ciò che stiamo facendo noi col Pt.

2025-01-14 11:37:07

avrei bisogno di fare una pausa

alle 12 vado a pranzo, quindi tra mezz'ora. Alla guardiania c'è il bancomat. Magari dopopranzo ci vado. Anche ad Elettra una volta c'era ma mi sembra strano che ne lascino due. Secondo me uno allora l'hanno tolto, ovvero spostato. Io sono stanca. Penso che fumerò una sigaretta, andrò al bancomat e quindi in mensa.

2025-01-14 17:27:45

cinzia mi ha dato tutta la cartella di misure XPS-UPS

le ho salvate in documenti/chiavetta bianca

2025-01-14 18:00:18

non so più se ha senso

pensare alla misura del tempo di defasamento di LPR in UV. Per LPR di Au dice El Sayed che si è su un tempo di termalizzazione dell'eccitazione elettronica di 500 femto secondi. In presenza di LSPR coupling...che non può quasi mai essere evitato direi io.

Noi sappiamo dai diagrammi energetici teorico-sperimentali delle bande che tra 5 e 1 eV ci sono transizioni elettroniche ammissibili nel Pt. Quindi abbiamo la LSPR vicino a 5 eV del monomero, funzione delle dimensioni delle NPs. Questa risonanza non si sposta di molto, come invece quella dipolare di LSPR coupling. Il problema che abbiamo noi, come tutti del resto, è che se anche abbiamo WF favorevole non si ha un granchè di amplificazione del campo elettromagnetico di input. In letteratura si imputa la cosa alle transizioni interbanda. Noi comunque una certa amplificazione dai calcoli su dati sperimentali ce l'abbiamo, 10^5 su un medio cluster. Come le transizioni elettroniche deteriorano l'amplificazione di campo? Cioè come interagiscono con il LSP? Io l'unica cosa che posso pensare è ad un defasamento, l'unica cosa ragionevole che mi viene in mente. L'unica "raffigurazione modellistica fisica che abbia un senso". Io queste cose che i chimici chiamano termalizzazioni non le capisco proprio. Non sono la proper physical picture per capire come vanno le cose. Io domani ne parlo con Claudio perchè secondo me avrebbe senso provare

a fare un pump and probe. Vorrei da 5eV in giù. Non conosco le stazioni sperimentali di FEL. Stasera potrei guardare in rete. Tanto per rendermi conto.

Devo ricordarmi che domattina alle 9 devo vedere Giancarlo Panaccione per una questione stilistica sulle transizioni interbanda. Claudio alle 11, devo studiare un po' prima di andare da lui. Poi sono a posto per questo tour allo IOM.

JANUARY 15, WEDNESDAY

2025-01-15 10:11:12

ho sistemato con Giancarlo il discorso delle bande del Pt

adesso ho un'ora buca prima di vedere Claudio alle 11. Pinterest non funziona perchè TIM non funziona. C'è un operatore che si chiama telemach. MAndo un pin a JP dal pc.

JANUARY 16, THURSDAY

2025-01-16 09:35:53

Ciao, si si può usare il supercontinuo generato da una finestra di CaF2 per misurare la riflettività.

Claudio

PhD Claudio Masciovecchio Elettra Sincrotrone Trieste, Manager for the time resolved experimental techniques Nuclear and Instruments Methods in Physics Research A, Editorhttps://www.elettra.eu/PEOPLE/index.php?n=ClaudioMasciovecchio.HomePage

Strada Statale 14 - km 163,5 in AREA Science Park 34149 Basovizza, Trieste ITALY Tel. +39 040 3758093 Cell. +39 3316374762

2025-01-16 09:37:36

Claudio,

Noi facendo la riflettanza transiente su una lastrina di platino NON abbiamo il plasmone, ma solo studiamo il nostro “super metallo” di stato eccitato. Questa è una botta di fortuna. Il plasmone lo vedo io sulle varie misure di riflettività quando vado a costruire la nanoparticella/e e ne simulo gli spettri con i dati sperimentali che produrremo sul Pt bulk.

QUINDI: riusciremmo a separare i due contributi, platonico e di eccitazione elettronica in un certo senso, e questo è fantastico! B PS: fatto anche questo nature, possiamo pranzare assieme anche se c’è il sole! :)

2025-01-16 09:45:29

Cara Paola,

Sono una collega dello IOM.

So dal mio collega Zac che tu hai fatto un pacchetto per il calcolo delle trasformate di Kramers Kronig su Igor: per un prossimo lavoro che stiamo pensando con Masciovecchio Claudio, ne avremmo di bisogno. Ti chiedo se sei disponibile ad aiutarci passandomi il pacchetto, il tuo contributo verrà riconosciuto su pubblicazione. Preferirei così piuttosto che darti dati da rielaborare, perchè il sistema lo conosco bene io. Stiamo studiando il platino. Certo non mancheremo di chiederti consiglio…e tutto ti verrà riconosciuto.

Io sono a Trieste in sede il mese prossimo, ci incontriamo se sei d’accordo.

Fammi sapere, grazie

Barbara
2025-01-16 10:04:12
Buongiorno Barbara, sì, abbiamo delle procedures KK per Igor. Nessun problema a passartele, quando vuoi ci incontriamo e ne parliamo. Mi puoi scrivere o chiamare, a Febbraio sarò prevalentemente in laboratorio (tel interno 8971). Buona giornata, Paola

Grazie di cuore Paola!

Io sono una che pensa che riunire le forze sia il mezzo migliore per progredire.

A presto e grazia ancora Barbara
2025-01-16 14:11:47

lavoro da fare dopo il briefing con Moreno

c'è da riorganizzare la presentazione del lavoro e da completare alcuni calcoli. Nature si vedrà, un open access costa 10k euro. Ne riparliemo, ma io quello voglio.

So dopo questo, il che penso una settimana mi ci vorrà, si parlerà delle misure Raman. Lucio sta sottomettendo un ERC e glia auguro di cuore di avere successo. Mi ha detto che mi tiene quando va in pensione Meneghetti.

Che stanchezza che ho a quest'ora...è l'ora critica. Non ho intenzione di mettermi a fare calcoli qui accampata, li faccio domani a casa.

Cari Claudio e Moreno (il mio “capo”)

Noi studieremmo la popolazione di elettroni che transisce interbanda, senza il plasmone di mezzo, su Pt puro in riflettanza. Per fare anche lo studio con il plasmone UV a 266nm possiamo ripreparare una sospensione acqua-nanoparticelle di platino: lì avremmo sia la transizione elettronica interbanda che l’eccitazione di elettroni di conduzione alla superficie, che danno il cosiddetto plasmone. Piano piano ce la faremo! Barbara
JANUARY 17, FRIDAY
2025-01-17 07:04:38

cose da fare nell'arco di una settimana

se riesco a farcela in una settimana, dipende da me fino ad un certo punto, perchè devo rifare molti spettri in acqua, che feci in aria a Monticelli. Casomai avremo un raffronto, in un secondo momento. Moreno dice che di solito le misure si fanno in acqua, anche Hochestrasser le fece in sospensione quelle transienti.

Noi le SERS UV le abbiamo fatte in stato solido, ma le transienti in riflettanza non si possono fare perchè ci sarebbe troppo scattering.

Potrebbe volerci più di una settimana, mi vedrò con Moreno quando sarò arrivata al punto 3. A dirla grossa ci posso mettere due settimane, poco meno. Nel tempo morto del calcolo devo pensare a fare le figure perchè siano il più immediatamente chiare ed appealing possibili. Alcuno spettri dei monomeri posso già cominciare a normalizzarli, mi manca solo lo spettro del 10 nm, che secondo me a dirla grossa con 400 vertici potrebbe metterci un'ora. Sarà una giornata impegnativa. Alle 10 vado dal dentista.

Potrei farcela a completare il lavoro fino al punto 2 oggi, compreso, cioè normalizzare gli spettri sperimentali, di cui mi ero dimenticata, e quelli dei monomeri. Finire i calcoli spettrali sui monomeri: mi manca solo il 10 nm, poi devo fare gli enhancements. Mi manca la scansione completa sul 10 nm, e la 355 nm su tutti gli altri. Spero di avere forza e lucidità a sufficienza, non ho dormito che 6 ore stanotte.

Se riuscissi ad arrivare fino a qui sarebbe bene, poi domani...domani è sabato...ma metterò su calcoli a raffica di spettri lo stesso- devo affrontare i dimeri ed il tempo macchina è più lungo...per fortuna....più di così non potrei pretendere da me stessa. Nei tempi morti faccio le mie cose, tipo il bucato. O studio meditazione, che sono in astinenza da qualche giorno. La meditopia quotidiana non me la faccio mancare.

E' mattina e mi sento già stanca...prima di mettere su calcoli normalizzo tutti gli spettri di estinzione, questo mi solleva. Sono un po'provata a forza di fare calcoli. Devo essere ben concentrata per non sbagliare. Non so bloccare il programma su cloud in caso di errori. Ho bisogno del riscaldamento per partire coi calcoli. Penso agli spettri per il momento, che è un lavoro un po' più creativo. E penso a jp...perchè di questo non posso fare a meno.

2025-01-17 13:03:51

completato gli spettri di estinzione sperimentali

e confronto col cluster. Finito alle 9.30 dalle 7.30 stamattina, 2 ore.

La dentista, giovane, è stata bravissima, ma sono molto scombussolata. E con anestesia in corso.

Devo trovare il coraggio di mettere su il calcolo del monomero da 10 nm in acqua. Poi per un'ora sarei in pace. Fumo una sigaretta e mi ci metto subito, qui in cucina. Gli enhancements preferirei farli in studio. ho tutte le lambda sul 10nm. Ribadisco più la 355 sul 20, 30, 50 nm.

Posso fare tutto in cucina, basta la buona volontà.

2025-01-17 14:58:56

adesso

devo fare il comparativo dei monomeri di Tselin: 10, 20, 30, 50 nm. Fatto questo potrei anche dirmi contenta e agli enhancements pensarci poi

2025-01-17 16:14:42

fatto tutto

mi mancano solo gli enhancements per tutti i monomeri in acqua. Lo faccio.

2025-01-17 17:09:08

ho sistemato le tabelle ed il file di input mancante

però sono troppo stanca per fare tutti quei calcoli rapidi. Li faccio domani mattina che sarò riposata. Per un'oretta faccio la ricerca a tema libero. ciao jp se ci sei... cioè leggo VVG letters. La guida alla meditazione è troppo impegnativa adesso. Mio fratello non vuole lasciarmi comperare i libri che avevo selezionato, adesso non mi servono, lo farò quando potrò, intanto sono nella mia shopping list. Domani, visto che è l'amministratore, alle poste ci va lui a trasferire i miei soldi sul mio conto, io non ho tempo da perdere. Che faccia l'amministratore non solo l'aguzzino rompiscatole. Si sta facendo buio, devo accendere la luce. Io vorrei solo passare uqlche minuto almeno con jp...magari gli scrivo, devo rilassarmi un po' perchè ho l'elettroencefalogramma piatto, ed il cuore batte batte...

JANUARY 20, MONDAY
2025-01-20 13:17:48

finiti i campi dei monomeri

ho finito la 266 dei dimeri adesso la connessione a cloud veneto non funziona, vediamo se si rimette a posto nel pomeriggio, dopo il dentista. Stavo lavorando abbastanza bene-un po' stanca sul finale, forse questo stop è una benedizione perchè cominciavo a fare errori.

JANUARY 21, TUESDAY
2025-01-21 15:50:17

francesco ha fatto le misure

non è effetto SERS, è al più Raman normale, persino meno intenso che sul silicio.

JANUARY 22, WEDNESDAY
2025-01-22 07:39:47

Domani fai le cose con calma. Gli spettri delle particelle singole devono contenere anche l'assorbimento e lo scattering. OK per gli enhancements delle particelle singole. Procediamo per passi. Poi passeremo al punto 2. Ciao, Moreno

2025-01-22 07:56:27

penso che

ho trovato la soluzione per i grafici. Il primo lo tengo solo con l'estinzione comparata, poi faccio scattering ed assorbimento comparati. Poi propongo subito la cosa a Moreno, che se vuole i grafici non comparati li farò in un secondo momento.

Quando si sveglia mio fratello, tiro su le persiane e mi sistemo, prima voglio fare i grafici.

2025-01-22 09:43:22

ho risolto a particelle separate

4 grafici da 3 frame ciscuno, altrimenti non si capisce il rapporto tra estinzione assorbimento e scattering. Devo ancora mettere i label agli assi, adesso lo faccio subito, o dopo che ne ho parlato con Moreno. Perchè potremmo chiamare le Y densità ottica, mi sembra la cosa più corretta. Lo faccio subito. ed il label degli spettri lo espicito in ext. abs, scatt.

2025-01-22 11:35:16

ho sistemato tutti gli spettri

oggi alle 15 mi sento con Francesco per sitemare il presunto sers uv, la figura coerente che deve diventare. Nel secondo pomeriggio ho moreno, sarò a pezzi, mi conviene riposare un po' dopopranzo , un'oretta. Pranzo a casa mia. Una cosa leggera e sbrigativa, in sintonia col mio stato d'animo. Aspetto una risposta triviale da Andrey, sui nomi estesi dei suoi colleghi. Per quanto riguarda il calcoli ho le mani legate. Non capisco cosa voglia il calcolatore da me.

Last login: Tue Jan 21 06:01:47 on ttys000 macbook-di-barbara-federica-scremin-2:~ barbara$ ssh -L 50000:10.67.11.6:22 mmeneghe@gate.cloudveneto.it @@@ @ WARNING: REMOTE HOST IDENTIFICATION HAS CHANGED! @ @@@ IT IS POSSIBLE THAT SOMEONE IS DOING SOMETHING NASTY! Someone could be eavesdropping on you right now (man-in-the-middle attack)! It is also possible that a host key has just been changed. The fingerprint for the ED25519 key sent by the remote host is SHA256:nDyO2XxMooH6HrUX4B+hpuaN0QgviI5NGvKLftN0cpg. Please contact

your system administrator. Add correct host key in /Users/barbara/.ssh/known_hosts to get rid of this message. Offending ECDSA key in /Users/barbara/.ssh/known_hosts:1 ED25519 host key for gate.cloudveneto.it has changed and you have requested strict checking. Host key verification failed. macbook-di-barbara-federica-scremin-2:~ barbara$

Io non posso farci niente, l'idirizzo a cui tento di agganciarmi è giusto mi pare. Chissà che moreno vada dl system manager, non abbiamo molto da dirci, io devo finire i calcoli, gli spettri li ho fatti tutti nella maniera più saggia che potessi. Questo me lo ha chiesto ieri sera. Mi ha detto poi passiamo al punto 2, cioè ai calcoli...ho lavorato a tutti gli altri punti nel frattempo. ho fatto calcoli fino a ieri...nazi no lunedì..non ricordo più. poi sono passata agli altri punti. posso riposare un'oretta dopopranzo. Devo. Adesso non so che fare...vado a prepararmi qualcosa poi riposo, prendo una interruzione di TL, così sono più tranquilla? Tanto la pausa pranzo viene automaticamente decurtata...timbro interruzione e non ci penso più.

2025-01-22 15:14:23

normalizzazione da farsi sulle superfici

delle NPs. Sì, stiamo analizzando effetti di superficie, non di volume. 4 pi*r^2. E come faccio? Mi riferisco tutte le misure a quella più piccola delle sfere...ho trovato. Devo dividere però anche la prima sfera per la sua superficie in un certo senso, cioè porre la sfera da 10 con la prima coordinata uguale a 1, così normalizzo tutto sulla superficie della prima sfera. Adesso lo faccio subito. Fatto, con il suo tempo, forse mezz'ora? Bisogna sapere cosa fare, poi non ci vuole tanto tempo a fare queste cose. Adesso? Domani devo andare a PD, ho fatto il modulo missione, speriamo che non mi succeda niente. Non faranno in tempo a farla approvare dal direttore, ma non mi è stata inserita in epas nemmeno l'altra. Intanto ho trovato il modo di aggiornare i moduli e tenere sempre la firma mia, senza dover fare la solita trafila, che è già una conquista. In posta con mio fratello ci vado domani pomeriggio, stasera sono in condizioni pietose e non mi va proprio. Domani pomeriggio non perdo ore di lavoro come stasera. Mi sembra ottimo. I biglietti li faccio domani mattina. Compero anche il tabacco. Vado con la mia macchina, no perchè non trovo parcheggio. Chiedo a mamma.

Sostanzialmente io ora devo solo andare avanti con i calcoli, poi mancano i raman nel visibile.

Francesco nel giro di un paio di giorni ma fa adenina mM su CaF_2 mi pare, che non dà enhancement di sicuro, non è un metallo/semiconduttore. Per fortuna sarà a breve così possiamo essere sicuri di quello che andremo a dire. Io così sono solo perplessa. O la teoria non va bene o c'è qualcosa che non mi torna nell'esperimento. L'unica cosa che mi viene in mente è che silicio possa anche se in lastrina dare un debole sers in uv. Non useremo il vetro perchè luminesce ed ha un background raman in uv, Francesco lo sa questo.

Ho dato il programma di domani a mio fratello, che non mi è sembrato aggressivo nei miei riguardi. Sta facendo palestra. Che fare? Controllo se ho finito l'orario di lavoro...no purtroppo. Mi manca anora un'ora e 5 e non so che fare. Nulla di questo posso più fare. Ho riguardato la relazione. Faccio un'ora di ricerca spontanea a tema libero sulla meditazione? Sì.

JANUARY 23, THURSDAY

2025-01-23 10:32:50

abbiamo risolto a PD con Moreno

bisognava editare un file nascosto .ssh e cancellarne il contenuto, poi accedere, e siamo riusciti ad accedere. Non c'è altro che volevo fare qui. Non mi metto a fare calcoli rapidi, tra un'ora vado a prendere il treno. Ho già pranzato con il solito panino quando sono arrivata, ero tesa. Ero meglio dire in preda alle illusioni sentimentali...chi? jp.

Moreno mi chiede di normalizzare sul volume e non sulla superficie. Vebbè farò domani, adesso no. Sono troppo deconcentrata. Farò meditazione. Non voglio fare nemmeno quella. Vorrei piangere. Guarderò i pin